

**UNIVERZITA JÁNA AMOSA KOMENSKÉHO PRAHA**

**MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ ŠTÚDIUM**

2016–2018

**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

**Lucia Beláková**

**Stres na pracovisku, jeho vplyv na výkon, zdravie  
a alternatívy zvládania stresu**

Praha 2018

Vedúci diplomovej práce: PhDr. Libor Zikeš, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES**

**2016-2018**

**DIPLOMA THESIS**

**Lucia Beláková**

**Workplace stress, its impact on performance, health, and  
alternatives to stress management**

Prague 2018

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Libor Zikeš, Ph.D.

## **Prehlásenie**

Čestne prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom. Vypracovala som ju samostatne pod odborným dohľadom vedúceho mojej práce. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, ktoré som pri práci využívala, riadne citujem a uvádzam ich v zozname použitých zdrojov.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením mojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 1.2.2018

Lucia Beláková

## **Pod'akovanie**

Moja veľká vďaka patrí predovšetkým vedúcemu mojej diplomovej práce PhDr. Liborovi Zikešovi, Ph.D., ktorý bol mojím generálom a držal nado mnou ochrannú ruku. Ďakujem za jeho cenné rady, odborné pripomienky a v neposlednom rade za trpezlivosť a ochotu. Taktiež ďakujem všetkým vyučujúcim, vďaka ktorým som v mojej práci mohla aplikovať nadobudnuté vedomosti za celé 5 ročné štúdium.

**Motto**

„Stres v žiadnom prípade nemusí byť iba škodlivý. Je zároveň korením života, pretože každý pohnútok mysle a každá činnosť zapríčiňuje stres. Rovnaký stres, po ktorom jeden človek ochorie, môže pre druhého znamenať životodarné uzdravenie.“

Hans Selye

## **Anotácia**

Moja diplomová práca sa skladá z teoretickej časti, v ktorej chcem zmapovať charakteristiku stresu, jeho formy a vplyv na život pracovníkov a z praktickej (empirickej) časti, v ktorej prevediem výskum a analýzu skúmanej problematiky. Hlavným cieľom mojej diplomovej práce je zistiť do akej miery ovplyvňuje stres na pracovisku život človeka, či už profesionálny alebo súkromný, do akej miery je negatívny a do akej sugestívny. Rada by som prácu smerovala do formy pomôcky pri zvládaní stresu a alternatívach jeho odstránenia zo životov ľudí. V tejto práci sa nachádza analýza zdrojov a odbornej literatúry, vymedzenie základných pojmov a odborné rešerše. V praktickej časti, v ktorej aplikujem výskum, sa nejedná len o expertízne informácie, ale aj o môj subjektívny názor, keďže daná spoločnosť je mojím zamestnaním. Mojm osobným cieľom je vytvoriť prácu, ktorá by mala byť prínosom v danej oblasti a následné využitie k zlepšeniu pracovných a spoločenských aspektov v organizácii, v ktorej pracujem a v ktorej budem aplikovať výskum.

## **Kľúčové slová**

Choroby, komunikácia, ľudia, motivácia, organizácia, pracovné podmienky, práca, problémy, psychika, stres, vnímanie, zdravie.

## **Annotation**

My masters thesis consists of a theoretical part and a practical (empirical) part. The first one maps out the characteristics of stress, its forms and effect on employees. The practical part researches and analyzes the documented issues. The main goal of the thesis is to find out up to which point stress at work affects either professional life or privacy and how much it is negative and influential. The thesis should also be a tool to help manage stress or to eliminate it from people's life. The thesis includes an analysis of sources and professional literature, terminology definition and professional summaries. The practical part applies the research and is not formed only using exact information but also my opinion as I am myself an employee of an examined company. My personal goal is to produce a thesis that the field could benefit from and which could improve working and social aspects in the company where I work and I apply my research to.

## **Keywords**

Communication, disease, health, motivation, organization, people, perception, psyche, stress, trouble, work, working conditions.

|  |            |
|--|------------|
| <b>ÚVOD.....</b>   | <b>10</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČASŤ.....</b>                                      | <b>12</b>  |
| <b>1 STRES A JEHO ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA.....</b>              | <b>12</b>  |
| 1.1 Základná terminológia.....                                   | 13         |
| 1.2 Ako vzniká stres.....  | 17         |
| 1.3 Druhy stresu.....  | 18         |
| 1.4 Príznaky stresu.....   | 21         |
| <b>2 STRES NA PRACOVISKU VO VŠEOBECNOSTI.....</b>                | <b>24</b>  |
| 2.1 Najznámejšie druhy stresu na pracovisku.....                 | 25         |
| 2.1.1 Mobbing a bossing.....                                     | 28         |
| 2.2 Vplyv stresu na pracovný výkon.....                          | 35         |
| 2.2.1 Sugescia.....  | 36         |
| 2.2.2 Negativizmus a odpor k práci.....                          | 37         |
| <b>3 VPLYV STRESU NA ČLOVEKA.....</b>                            | <b>39</b>  |
| <b>4 CHOROBY PODMIENENÉ STRESOM.....</b>                         | <b>45</b>  |
| <b>5 FORMY A ALTERNATÍVY ZVLÁDANIA STRESU NA PRACOVISKU.....</b> | <b>54</b>  |
| <b>PRAKTICKÁ ČASŤ.....</b>                                       | <b>62</b>  |
| <b>6 PREDSTAVENIE SPOLOČNOSTI.....</b>                           | <b>62</b>  |
| <b>7 ÚROVEŇ STRESU V SPOLOČNOSTI.....</b>                        | <b>67</b>  |
| 7.1 Pomôcky a cvičenia na ukludnenie.....                        | 71         |
| <b>8 VÝSKUM.....</b>   | <b>75</b>  |
| 8.1 Hypotézy výskumu.....  | 75         |
| 8.2 Dotazník.....  | 76         |
| 8.3 Interview s vedením spoločností a so zamestnancom.....       | 80         |
| <b>9 VYHODNOTENIE.....</b>                                       | <b>83</b>  |
| 9.1 Vyhodnotenie dotazníku.....                                  | 83         |
| 9.2 Vyhodnotenie hypotéz.....                                    | 98         |
| 9.3 Inovatívne návrhy.....                                       | 99         |
| <b>ZÁVER.....</b>  | <b>100</b> |
| <b>ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV.....</b>                             | <b>102</b> |



|  |            |
|--|------------|
| <b>ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK A GRAFOV.....</b> | <b>106</b> |
|--|------------|

## ÚVOD

Stres. Každý toto slovo pozná a každý ho určite vo svojom živote zažil. Či už sme si vedomí toho, že sa jedná o stres alebo hľadáme príčinu niekde inde. Stres je neodmysliteľnou súčasťou dnešnej doby. Súčasný životný štýl kladie vysoké nároky na našu výkonnosť. Pre mnoho ľudí je stres samozrejmosťou v jeho živote a už ho ani neriešia. To však nie je správne, pretože stres môže zabíjať a mali by sme sa mať pred ním na pozore.

Všetci to určite dobre poznáme. Zovrie sa nám hrdlo, zrýchli tep, stiahne žalúdok. Zrazu máme pocit akoby sme nemohli dýchať. Môžu to doprevádzať spotené dlane, pocit ťažkých nôh, zlé videnie. Tak ako sme každý jedinečný a všetko vnímané rozlične, tak aj vplyvy stresu sú na každom jedincovi individuálne. Každopádne pokiaľ sme zažili niečo z vyššie uvedených príznakov, znamená to jedno- stres útočí. Stres je všade okolo nás. Nemusíme ho vnímať, nemusíme ho prijímať, nemusíme ho cítiť, ale je prítomný. Nieкто ho zažíva v medziľudských vzťahoch, nieкто na pracovisku, nieкто v kontakte s aktuálnou všadeprítomnou zmodernizovanou elektronikou. Situácii je mnoho. Povieme si- bolí ma hlava, lebo som sa zle vyspala. Bolí ma brucho, lebo som zjedla niečo zlé. Bolí ma srdce, lebo sa mi rúca vzťah. Sami si stanovujeme diagnózu, sami ju prijímame a liečime. Liečime častokrát zbytočnou chémiou niečo, čo vôbec nemá pôvod, aký sme si určili. Mnohokrát je za tým len on... stres. Možno by len pomohlo vydýchnuť si, pustiť si dobrú hudbu, obklopiť sa správnymi ľuďmi. V dnešnej dobe sú však ľudia a technológie už natoľko inteligentní a pokročilí, že jednoduché riešenia proste neprichádzajú v úvahu.

Riešime problémy a sme v stereotypnom kruhu denno- denne. Moji rodičia ma od detstva učili, že problémy neexistujú a sú to len situácie, ktoré sa dajú riešiť. Celý svoj život som vyrastala v tomto vedomí. Boli problémy, samozrejme, ale správnym prístupom a komunikáciou sa vždy všetko dalo vyriešiť. Celý ľudský svet je postavený na komunikácii. Verím, že stres môže mať rôzne prejavy, formy a druhy, ale je len na nás, aké bude mať dopady a vplyvy na naše živote. Kam mu dovoľíme preniknúť a do akej miery ho necháme ovplyvňovať náš pracovný, súkromný a spoločenský život.

V prvej kapitole mojej diplomovej práce chcem rozobrať základnú charakteristiku stresu, termíny najčastejšie sa spájajúce so stresom a jeho odvetviami. V podkapitolách chcem definovať druhy a príznaky stresu, ktoré poznáme a ktoré sú najčastejšie. V druhej kapitole sa budem zaoberať konkrétne problematikou stresu na pracovisku, najčastejšími formami, ktorými trpíme v práci. Rada by som pripojila aj moju osobnú skúsenosť so stresom na pracovisku k danej téme. V podkapitolách následne priblížiť možnosť priaznivého vplyvu stresu, ale taktiež aj negatívneho, ktorý by mohol prerásť k odporu k práci. Ďalšiu kapitolu chcem venovať samotným vplyvom stresu. Či už na pracovný výkon, na zdravie alebo na osobný život pracovníkov, ktorý si stres z práce prenášajú aj do súkromia. Choroby a syndrómy podmienené stresom plánujem pre štvrtú kapitolu. Cieľ piatej kapitoly je venovať sa formám a alternatívam zvládaniu stresu a jeho vymetenia zo života pracovníkov.

Nasleduje prechod na praktickú časť. V úvode predstavím spoločnosť, v ktorej budem viesť svoje šetrenie. Zhodnotím aktuálnu úroveň stresu. Stanovím hypotézy, ktoré budem skúmať a očakávať ich potvrdenie alebo vyvrátenie. Výskumnú metódu danej témy aplikujem formou dotazníka, ktorého vyhodnotenie spracujem písomnou a grafickou formou. Do práce zaradím taktiež polo štruktúrované interview. Na konci praktickej časti by som chcela všetky svoje poznatky vyhodnotiť, navrhnúť inovácie na zlepšenie a spracovať výsledky hypotéz.

Cieľom je kvalitne vypracovaná, rozsiahla práca, ktorá nás vtiahne do problematiky stresu na pracovisku, ukáže aké vplyvy a príznaky má stres a aké sú možnosti stresu predísť alebo s ním bojovať.

# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1 STRES A JEHO ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

V publikácii *Stres a zdravie* od Vinaya Joshiho som sa stretla s tvrdením, že medzi ľuďmi a v populárnych publikáciách sa o strese hovorí obvykle v negatívnom zmysle. Musím s týmto tvrdením súhlasiť. Nestretla som človeka, ktorý by mi povedal, že stres je dobrý a prospešný.

O strese existuje mnoho kníh, dokumentov, článkov, diskusií. História siaha ďaleko do minulosti, kedy si ľudia uvedomovali, že nie všetko čo ich trápi, bolí a ovplyvňuje musí mať nutne fyzický pôvod. Najjednoduchší príklad nachádzame v prírode medzi zvieratami. Odjakživa tam panuje určitá hierarchia, ktorá vymedzuje zvierata na korisť a predátora. Drámy ako z filmu sa každú noc dejú v džungli a na savane, kde sa predátor ako gepard, tiger, lev snaží prenasledovať menšie, slabšie zviera. Aká je reakcia koristi na úmysel predátora? Hneď čo vycíti nebezpečenstvo, behom pár sekúnd telo odpovedá. Divoko rozbúšené srdce, svaly napnuté a pripravené na akciu. Adrenalin sa vyplavuje, zmysly sú zostrené a bolesť takmer neexistuje. Je naším ľudským šťastím, že netrávime život na úteku pred predátorom, no napriek tomu sme schopní vytvoriť si podobné situácie, na ktoré naše telo vnútorne reaguje veľmi závažne. Nebezpečie spočíva v tom, že náš organizmus tak nie je vystavený fyzickej, ale psychickej záťaži. A tou je stres.

Naši prapredkovia sa museli stresovať či sa im podarí založiť oheň, zabezpečiť potravu pre rodinu, či sa nestanú potravou divej šelmy. My takéto problémy neriešime. Všetky druhy stresových situácií si však dokážeme vďaka našej inteligencii sami vytvoriť vo svojich predstavách. Joshi hovorí, že mechanizmus fyziologickej reakcie zvierat'a, ktoré utekajú, aby prežilo, je na zvládnutie takejto krátkodobej tiesne skvele prispôsobené. Pokiaľ budeme my ľudia len sedieť a utápať sa v problémoch, dokážeme spustiť rovnakú fyziologickú reakciu, no tá môže byť potenciálnou pohromou. Aktiváciou fyziologického systému, ktorý reaguje na akútnu tieseň, zostáva zapnutý celé mesiace, vzniká choroba súvisiaca so stresom. To, čo by malo pominúť za pár sekúnd, trvá mesiace, roky a z toho vznikajú veľké problémy. (Joshi, *Stres a zdravie*, 2007, s.11)

## 1.1 Základná terminológia

V nasledujúcich riadkoch by som rada rozobrala a definovala základné pojmy súvisiace so stresom a stres vo všeobecnosti.

- **Stres** je telesná a duševná reakcia na vnútorné a vonkajšie faktory- stresory. Sú to napríklad pracovná záťaž, časová tieseň, neustály zhon, strata blízkej osoby. Samy o sebe ešte nevedú nutne k nejakej chorobe, ale môžu k tomu nemalou mierou prispieť a v podstate to ochorenie spustiť. Z počiatku si týchto problémov ani nemusíme všimnúť, no o to horšie sú následky. Stres doslova ovplyvňuje kvalitu nášho života. (Kombe,online,2016)

V inej publikácii odbornej literatúry som sa stretla s tvrdením, že stres sa často vymedzuje ako skutočné alebo implicitné ohrozenie homeostázy (rovnováhy). V bežnej reči sa o strese zvykne hovoriť ako o udalosti alebo slede udalosti, ktoré obvykle spôsobujú reakcie v podobe distressu, teda zlého stresu. Niekedy sa vraví aj o vypätej situácii, ktorá vedie k pocitu radostnej nálady, teda dobrého stresu. Termín stres je veľmi nejednoznačný. Väčšinou sa používa vo význame stresovej udalosti (stresoru), niekedy vo zmysle odpovede na túto udalosť (stresová reakcia). (Joshi,Stres a zdraví,2007, s.17)

Autori inej knižnej publikácie prinášajú o strese následnú definíciu. Stres pochádza z latinského slova „strictus“, ktorý v preklade znamená pritiahnutý, napätý alebo napnutý. V angličtine znamenal pôvodne napätie, tlak, tendenciu využiť možnosti, zdôraznenie výrazu, vyzdvihnutie stanoviska. U nás zdomácnel až od 70. rokov, kedy maďarsko- kanadský lekár Prof. Dr. Hans Selye, ktorý je považovaný za priekopníka bádania o strese, uviedol výraz stres do našej terminológii. Podľa obecnjej interpretácii mal stres najprv negatívny význam, ohrozoval zdravie a celkový pocit pohody a znamenal prílišné napätie, záťaž, problematiku modernej civilizácie. Po presnejšom skúmaní, vzišla nutnosť novej definície stresu a to na pozitívny a negatívny stres. (Bankhofer, Huber, Hewson,30 spôsobů jak se zbavit stresu,2009, s.19)

- **Stresory** sa dajú chápať ako negatívny vplyv pôsobiaci na človeka. Väčšina takýchto vplyvov pochádza zo životného štýlu, súvisia s rodinou, prácou, domovom a individuálnym charakterom človeka. Veľmi rozšírené a najčastejšie stresory súvisia so súčasným spôsobom života vo veľkomestách. Tieto stresové vplyvy sú väčšinou komplexné a ich triedenie má len systematizujúci význam. Fyzický stres má svoju odozvu v psychike a naopak, psychický stres má svoju odozvu vo fyzických funkciách. Napriek tomu existuje rozdelenie stresorov podľa rôznych kritérií. (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s.34)

Medzi bežné a najznámejšie typy zaraďujeme stresory:

- **biologické** - sú dôsledkom vystavenia parazitom, baktériám a vírom
- **chemické** - ich príčinou je vystavenie tela toxínom, herbicídum, pesticídum, insekticídum, fungicídum, ťažkým kovom, domácim a priemyselným chemikáliám, prachu, výparom, tabaku, dymu či syntetickým drogám
- **environmentálne** - vznikajú dôsledkom expozície tela extrémnemu teplu alebo zime, hluku, ultrafialovému žiareniu, zmenám barometrického tlaku alebo nadmorských výšok, alergénom, xenoestrogénom, elektromagnetickým vplyvom či rádioaktívnemu žiareniu
- **nutričné** - príčiny sú alergie na potraviny, rafinované a mnohokrát chemicky spracované potraviny, potraviny ochudobnené o minerály (plodiny pestované v nekvalitnej pôde), nedostatočná výživa, alkohol, drogy, voľné radikály (pri konzumácii transtukov prirodzené vedľajšie produkty bunkového metabolizmu)
- **fyzické** – spôsobené vysokým krvným tlakom, namáhavou fyzickou činnosťou, chirurgickým zákrokom, zranením, hladom, nedostatkom spánku, chorobou, infekciou, tehotenstvom alebo nadmernou chronickou stimuláciou.
- **psychologické** – zapríčinené hnevom, strachom, depresiou, obavami, úzkosťou, žiaľom, túžbou, pocitom samoty, duševnou chorobou, duševnou traumou, vážnou psychickou zmenou či

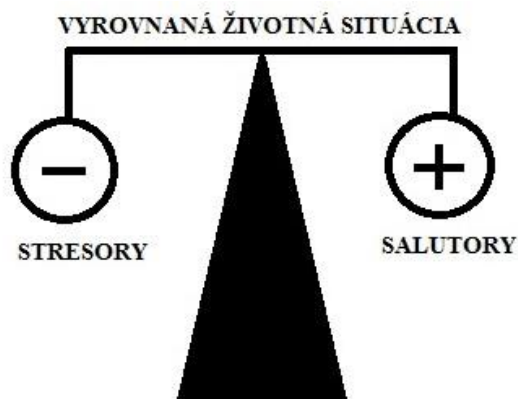
zničujúcim pocitom zodpovednosti. Psychický stres je obvykle sprevádzaný stresom fyzickým.

- **duchovné** – vyvolané ochorením duše alebo pocitom straty zmyslu života (Příroda léčí,online,2018)

V publikácii Křivohlavého rozlišujeme stresory na základe kvantitatívneho hľadiska. Tam patria **mikrostresory**, ktoré majú miernu až veľmi miernu povahu, napríklad dlhodobý deficit lásky alebo pocit ponižovania od človeka v blízkych kruhoch. Tieto stresory sa kumulujú dlhú dobu až dosiahnu hranice, keď u človeka vyvolajú vnútornú tieseň. Druhým príkladom sú deptajúce vplyvy s deštruktívnym účinkom, ktoré sú desivé a prekračujú hranicu zvládania. Nazývajú sa **makrostresory**. Stresory môžeme rozdeliť taktiež podľa dĺžky pôsobenia. **Krátkodobé**, napríklad vyrušenie z činnosti, bolesť, neúspech pri riešení problému. **Dlhodobé** stresory predstavujú nezhody a problémy v rodine. (Křivohlavý, Jak zvládat stres,1994, s.41)

- **Salutory** sú faktory, ktoré nás nútia starať sa o seba, dbať na svoju duševnú rovnováhu, sú podporujúce a dodávajúce energiu. Sústreďujú našu pozornosť samých k sebe a tým pozitívne ovplyvňujú naše zdravie. Človek sa nachádza v rovnovážnom stave, keď je pôsobenie stresorov vyrovnané pôsobením salutorov. Žiadúcim stavom v našom živote sú situácie, kedy to, čo na nás pôsobí negatívne je v rovnováhe s našimi schopnosťami a schopnosťou všetku negatívu úspešne zvládať.

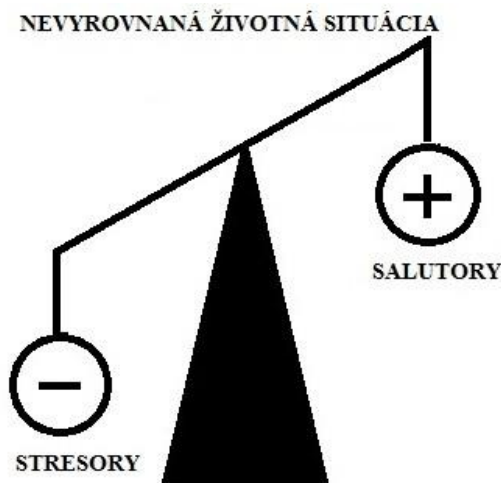
Obrázok 1. : Rovnováha



Zdroj: Křivohlavý, Jak nestratit nadšení, 1998

Typ stresu, ktorý prináša nežiadúci stav nastáva vtedy, ak negatívne vplyvy, ktoré na nás pôsobia prevyšujú naše možnosti a schopnosti tieto vplyvy zvládať.

Obrázok 2. : Nerovnováha



Zdroj: Křivohlavý, Jak nestratit nadšení, 1998

Z týchto obrázkov vyplýva jednoduchý princíp, ktorý je založený na vzájomnom vzťahu stresorov a salutorov. Pokiaľ zabezpečíme, aby v našom živote prevládali salutory, budeme šťastní a spokojní. Môžeme to urobiť na základe dvoch spôsobov:

- **ubrať na strane stresorov**, čo znamená nerobiť veci, ktoré nás nenapĺňajú a nerobia šťastnými, delegovať právomoc, preniesť zodpovednosť a uľaviť od záťaže, odísť zo stresových situácií
- **pridať na strane salutorov**, čo zahŕňa viac relaxácie, záujem o svoje vlastné duševné zdravie a vnútorný pokoj, zapojenie pohybu do života, venovanie sa koníčkum, práca na aktivitách, ktoré nás robia šťastnými, žiadosť o pomoc odborníka

Pri tejto situácii mi napadá známy citát od neznámeho autora, ktorý vraví, že ak budeme vidieť situáciu alebo udalosť ako bolestivú, ťažkú a stresujúcu, tak taká bude. Ak ju budeme vidieť ako vzrušujúcu príležitosť a zábavu, tak taká bude.



## 1.2 Ako vzniká stres

Podľa definície, ktorá bola prijatá na medzinárodnom kongrese o strese, je stres nešpecifická reakcia organizmu na akýkoľvek vplyv, ktorý na organizmus pôsobí. Ďalšiu výstižnú definíciu stresu prináša Štátny zdravotnícky ústav v Prahe, ktorý charakterizuje stres ako proces vznikajúci ako odpoveď nášho organizmu na nadmerné požiadavky kladené na naše telesné a duševné rezervy. Adaptačné mechanizmy nášho organizmu sa týmto požiadavkám prispôbujú veľmi pomaly a tým vzniká ohrozenie rovnováhy. Závaž, ktorú stres predstavuje nie sme schopní zvládať pozitívne a nie sme schopní sa vyrovnáť s požiadavkami. (Kombe,online,2016)

Pokiaľ hovoríme o strese, je dôležité pripomenúť, že stres neprichádza nepozorovane a nečaká na svoju príležitosť niekde za rohom. My ľudia sme obdarení schopnosťami ako predvídať a rozpoznať veľa signálov, ktoré predpovedajú, že je na blízku nebezpečenstvo.

Príčiny vyvolávajúce stres môžu byť rôzne a na každého človeka vplývajúce inak. Prvopočiatky vznikajúceho stresu by sme mohli rozdeliť do niekoľkých kategórií.

- **fyzikálne** príčiny - tú patrí nadmerný hluk, prudké svetlo, zhoršujúce sa životné prostredie
- **telesné** príčiny - nedostatok pohybu alebo naopak prílišné preťažovanie, nezdravá životospráva, nedostatok relaxácie a odpočinku
- **psychické** príčiny - veľké množstvo úloh, zodpovednosť, škola, práca, školné prostredie, pracovné prostredie, tlak na výkon, hodnotenie samého seba, postoj k životným udalostiam
- **sociálne** príčiny - osobné vzťahy, vzťahy s ostatnými ľuďmi, nová práca, zmena prostredia, náhle zmeny v rodine
- **traumatické** príčiny – rozvod, pôrod, smrť, násilie, týranie, zneužívanie, prírodné katastrofy, strata zamestnania, svedectvo či účasť pri trestnom čine, strata majetku

### 1.3 Druhy stresu

- **Distres** prežívame pri problémoch v práci alebo v rodine, pri situáciách, keď sa cítíme „na odpis“. Prežívame depresiu až frustráciu. Pokiaľ týmto pocitom podľahneme, začne sa nám v nadľadvinách tvoriť výrazné množstvo kortizolu.

**Distres** je odborný termín pre negatívny stres. Je spôsobený prežitím negatívnych skúsenosti – napr. úmrtie blízkeho človeka, choroba, neúspech v práci... Pri dlhodobom prežívaní negatívnych vplyvov stresu môže byť ovplyvnený imunitný systém. Chronický stres môže mať za následky telesné poruchy, ako napríklad vysoký krvný tlak, žalúdočné vredy, srdcové choroby. Môže poškodiť prirodzený obranný systém organizmu, znížiť odolnosť voči baktériám a vírom. (Atkinson, Psychologie, 1995, s.28)

**Distres** človeka naučí vyhnúť sa situáciám, v ktorých k distresu došlo. Chronickým stresom trpí predovšetkým ľudia, ktorí sú vystavení trvalej záťaži sociálno- emocionálnej oblasti.

- **Eustres** dostal svoju predponu z gréckeho slova „eu“, čo znamená dobrý. Preto sa často stretávame s pomenovaním dobrý stres. Eustres je to, čo nás poháňa, to čo nás donúti sadnúť si k počítaču a urobiť ten projekt do práce, vziať knihu a zodpovedne sa naučiť na skúšku. Je to príjemný mráz na chrbte, ktorý cítime pri napínavom filme. Je to stres, o ktorom vieme a máme ho pod kontrolou. Je to jedna z najsilnejších foriem motivácii k osobnému rastu.

**Eustres** je odborný názov pre stres pôsobiaci pozitívne. Na rozdiel od distresu, za ktorého vznik sú zodpovedné negatívne situácie, eustres je spojený s pozitívnymi životnými situáciami, ako napríklad svadba, narodenie dieťaťa, prijatie na vytúženú školu, povýšenie v práci a pod.. Umožňuje zvýšiť výkonnosť, sústredenie. (Psychoweb, online, 2018)

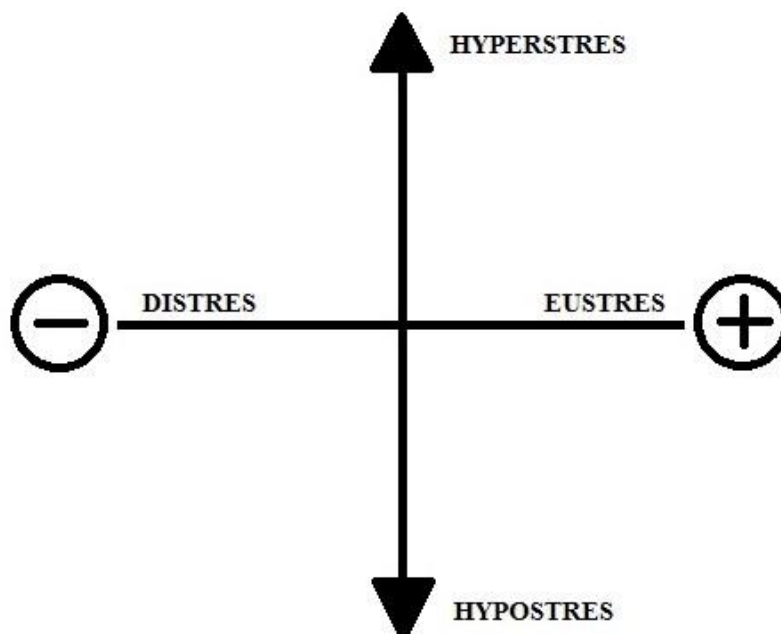
Hans Selye zastáva názor, že bez stresu by neboli pozitívne zmeny a konštruktívne činnosti, pretože každý organizmus potrebuje stres a je to preňho aktivačný činiteľ.

Eustresové podnety vyvolávajú v organizme človeka rovnaké reakcie ako distresové, pretože si taktiež vyžadujú veľkú mieru prispôbenie konkrétneho človeka. Pozitívna, emočne príjemná stimulácia ale nemá tak dlhotrvácný a silný vplyv na aktivačný systém organizmu ako záporná stimulácia. (Nakonečný, Lidské emoce,2000, s.45)

Hans Selye vyhlásil, že stres patrí k životu rovnako ako vzduch a dýchanie. Existuje iba jediný spôsob ako sa stresu vyhnúť. Zomrieť. (Svoboda,online,2018)

- **Hyperstres** je stres prekračujúci hranice adaptability a schopnosti sa so stresom vyrovnáť. Spôsobuje zlyhanie, fyzické alebo psychické zrútenie a v krajných prípadoch dokonca smrť.
- **Hypostres** je stres, ktorý ešte nedosiahol obvyklé tolerancie, tlak okolnosti je nízky a nesiahá na hranice nezládnuteľnosti (u ministresorov, pomalé negatívne vplyvy monotónnosti, nuda, frustrácia,... ) Je slabý, organizmus si naňho môže zvyknúť, adaptovať sa.

Obrázok 3.: Základné rozmery stresu



Zdroj: Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994

- **Technostres** ako druh stresu bol prvý krát definovaný psychoterapeutom Craigom Brodom roku 1984. Hovoril o nej ako o modernej choroba, ktorej príčinou je naša neschopnosť vyrovnat' sa zdravým spôsobom s novými technológiami. Identifikoval dve možné hlavné vetvy:
  - **akceptácia technológie**- znamená, že jedinec nechce akceptovať možnú užitočnosť technológie a odmieta s touto technológiou pracovať
  - **nadmerná identifikácia s technológiou**- tu vzniká určitá forma závislosti na technológiách, môže vzniknúť pri nadmernom používaní

Technologický stres mnohí autori definujú ako negatívny dopad na myšlienky, vzťahy, psychiku alebo správanie, priamo alebo nepriamo spôsobené technológiami. Výskum, ktorý prebiehal tri roky od roku 1995 a skúmal technostres a jeho vplyv na používateľov, vyhradil tri typy okruhu prijatia novej (nielen počítačovej) technológie:

- **Ľudia, ktorí prijali technológie rýchlo**
- **jedinci, ktorí sú nerozhodní**
- **Ľudia, ktorí vzdorujú prijat' technológie**

Podľa Craiga Broda, ktorý v knihe Technostres hovorí, že táto forma nie je žiadnou novinkou, môžu byť dôsledky pre ľudstvo dokonca horšie ako rakovina a AIDS dohromady. Upozornenie od odborníkov vraví, že ohrozenou skupinou nie sú len mladí ľudia alebo ľudia určitej generácie či pohlavia. Prakticky môže postihnúť kohokoľvek, kto je v zamestnaní nútený používať moderné technológie. Technostres je civilizačná choroba. Rozširuje sa hlavne na základe dnešnej modernej doby. Táto choroba začína v hlave každého človeka, ale môže prerásť aj do fyzických problémov. Niektorí môžu mať pocit, že musia byť neustále on-line, niekto má pocit, že mu zvoní mobil a pritom nikto nevolá. Najlepšou prevenciou je obmedziť používanie technológií, len na nutnosť a napáchanú škodu vyvážiť vo voľnom čase vecami, ktoré nás ukludňujú. Pohyb, výlet do prírody, proste aktivity kedy vypneme. Seba aj svoje smartfóny.

## 1.4 Príznaky stresu

Všeobecne je známe, že prvými príznakmi je trasenie rúk, u niektorých ľudí doprevádzané taktiež s pocitom spotených rúk. Či už ide o pracovný pohovor alebo je na nás uprené veľké množstvo pohľadov a očakáva sa od nás výsledok, náš mozog vysielá poplašný signál a tým sa ruky roztrasú. Veľa ľudí sa začne nadmerne potiť a červenat' sa alebo naopak dostanú triašku a je im zima, čím im naskočí tzv. husia koža. V stresových situáciách sme taktiež viac nervózni a podráždení, všetko vnímame intenzívnejšie, no taktiež sú jedinci, ktorí majú vnímanie práve naopak potlačené. Vo väčšine prípadov sa stretávame so slabosťou, závratmi a únavou.

Obrázok 4. : Príznaky stresu



Zdroj: Jan Patrman, online, cit. 2018-02-02

Všetky príznaky rôznych druhov stresu sú naozaj individuálne a vplyvajú na človeka na základe jeho charakterových vlastností, jeho myslenia a presvedčenia. Podľa knihy Jak zvládat' stres od Jara Křivohlavého môžeme rozdeliť príznaky stresu do troch oblastí pôsobenia stresu.

- **Fyziologické príznaky stresu**

- búšenie srdca- zrýchlené dýchanie, silnejšia a nepravidelná činnosť srdca
- zvieranie a bolesť za hrudnou kosťou
- plynatosť v abdominálnej oblasti a nechutenstvo k jedlu
- hnačka, zvierajúce a krčovitité bolesti v dolnej časti brucha
- časté nutkanie k močeniu
- nedostatok sexuálnej túžby a sexuálna impotencia
- zmeny v menštruačnom cykle
- páľčivé, pichľavé a bodavé pocity v nohách a rukách
- napätie svalov v dolnej časti chrbtice a krčnej oblasti, ktoré býva spojené s bolesťami v týchto častiach tela
- silné bolesti hlavy- často začínajú v krčnej oblasti a šíria sa smerom od temena hlavy k čelu
- migréna- záchvatová bolesť jednej polovice hlavy
- exantém- vyrážka na tvári
- nepríjemný pocit v krku- tzv. knedlík v krku
- ťažké sústredenie pohľadu očí na konkrétny bod a dvojité videnie

- **Emocionálne (psychologické) príznaky stresu**

- výrazne rýchle a prudké zmeny nálad- od radosti k smútku a naopak
- nadmerné trápenie sa vecami, ktoré zďaleka nie sú tak dôležité
- neschopnosť prejavit' emocionálnu náklonnosť, sympatizovanie s druhými ľuďmi
- nadmerné starosti o vlastný fyzický vzhľad a zdravotný stav
- nadmerné snívanie a stiahnutie sa zo sociálneho styku, obmedzenie kontaktu s druhými ľuďmi
- nadmerné pocity únavy a problémy so sústredím pozornosti
- zvýšená podráždenosť, popudenosť a úzkosť

- **Behaviorálne príznaky stresu- chovanie a jednanie ľudí v strese**
  - nerozhodnosť a do značnej miery aj nerozumné bedákanie
  - zvýšená absencia, choroby, pomalé liečenie sa z chorôb, nehôd a úrazov
  - sklon ku zvýšenej osobnej nehodovosti a nepozornému riadeniu motorových vozidiel
  - zhoršená kvalita práce, výhovorky, snaha vyhnúť sa úlohám, zodpovednosti a častejšie podvádžanie
  - zvýšená konzumácia alkoholických nápojov
  - zvýšené množstvo vyfajčených cigariet za deň
  - väčšia závislosť na drogách, zvýšené množstvo upokojujúcich tabliet a liekov na spanie
  - prejedanie sa alebo naopak strata chuti k jedlu
  - zmena denného životného rytmu- problémy so zaspávaním, dlhé nočné bdenie, neskoré ranné vstávanie s pocitom veľkej únavy
  - znížené množstvo vykonanej práce a zvýšená nekvalita práce (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s. 92)

U množstva ľudí sa pri strese prejavuje nervozita, nesústredenosť, podráždenosť, neschopnosť rozdeliť si plány a plniť si úlohy. Neskôr môže človek prejsť do fázy ľahostajnosti, ktorá častokrát prerastá až do totálneho útlmu, čo je forma stresu, keď už organizmus nedokáže sám reagovať a brániť sa negatívnym podnetom z vonkajšieho okolia. Stres má moc aj zdravého človeka úplne paralyzovať a brániť mu v podávaní jeho obvyklých výkonov, ktoré v bežnom stave dokáže vykonať bez problémov. Každý jeden podnet na nás pôsobí a vychyluje nás z nášho štandardu, z nášho životného stredu. Je dôležité vyzbrojiť sa nadhľadom voči negatívnym vplyvom okolia.

## 2 STRES NA PRACOVISKU VO VŠEOBECNOSTI

Všetci ho poznáme a nikoho neobišiel. Väčšine z nás je známy z predvianočného zhonu za perfektnými darčekom, vyzdobeným domom a spokojnou rodinou. Niektorí ho poznajú z dní pred odletom na dovolenku, kedy je dôležité na nič nezabudnúť, pripraviť sa na cestu a nechať vypnutý plyn a zamknutý dom. No určite všetci poznáme stres z práce. Kde inde trávime toľko času s tými istými ľuďmi, pri vykonávaní (prevažne) tých istých činností denno- denne ako v práci. Tak ako sa vraví sto ľudí, sto chutí, bolo by takmer nemožné si v živote „sadniť“ s každým a byť spriaznenou dušou s každým, s kým sa zoznámime. Preto hlavne na pracovisku nastávajú situácie, kedy musíme čeliť stresu v medziľudských vzťahoch. Či už sú príčinou kolegovia, nadriadení alebo klienti, výsledná reakcia nášho organizmu býva rovnaká. Práca spojená s jednaním s ľuďmi s vysokými nárokmi je zvlášť náročná, človek býva vystavený frustrácii, interpersonálnym konfliktom a reakciám negatívnych emócií.

Ak mám chuť niekomu povedať poriadne nahlas a ostro svoj názor, no viem, že by to situáciu v práci nezlepšilo a pravdepodobne len narušilo, ostávam ticho. Takéto mlčanie môže byť častokrát ničujúcejšie ako konflikt samotný. Obecne platí a od mala sme boli učení (teda aspoň ja), že ak „to“ zo seba dostanem, tak sa mi uľaví a bude mi lepšie. Preto je zadržiavanie emócií neprospešné, ale občas to rozum ako nevyhnutné. Taktiež čelíme stresu zo strachu a tiaže zodpovednosti, pribúdajú nám úlohy a povinnosti, ale deň stále zostáva na kapacite 24hodín. Ak cítime v práci stres, z ktorejkoľvek oblasti, stávame sa nespokojným zamestnancom a máme štatisticky vyššie riziko úrazov, chýb a pracovnej výkonnosti.

Viac ako polovica európskych pracovníkov uviedlo pri výskume, že stres na ich pracovisku zažívajú a je pre nich bežný. Taktiež so stresom súvisí asi polovica absencií v práci. Stres, tak ako aj iné problémy, býva často nepochopený a podceňovaný. Je za potreby pozerieť na stres a psychosociálne rizika ako na organizačnú záležitosť a nie na chybu alebo zlyhanie jedného pracovníka. Tieto rizika je možné riadiť rovnako dobre ako akékoľvek iné zdravotné a bezpečnostné rizika na pracovisku. Duševné a fyzické zdravie pracovníkov by malo patriť k základným cieľom každej organizácie.



## 2.1 Najznámejšie druhy stresu na pracovisku

Opäť záleží na individualite každého z pracovníkov. Niektorí sa na uštipačnej poznámke od kolegu zasmieja, niektorí si ju pripustia osobne a trápi sa nad princípom jeho slov. Všeobecne však poznáme niekoľko druhov stresu na pracovisku. Snáď najznámejší je syndróm vyhorenia, tzv. burnout syndrom. Nemenej známe a odohrávajúce sa takmer všade sú mobbing a bossing, ktorým by som sa rada venovala v samostatnej kapitole a ktoré sú pre mňa osobne tie najzávažnejšie. Nepriaznivo na nás pôsobia, ak sú na nás kladené veľké požiadavky a zodpovednosť. Taktiež veľmi známy stresový spúšťač je práca v monotónnych podmienkach a v neposlednom rade nepriaznivé pracovné podmienky, kde patrí aj vplyv prostredia na psychiku.

- **burn- out syndrom (syndróm vyhorenia)**

Tento syndróm sa týka hlavne oblasti práce. Typickým je mentálne a citové vyčerpanie. Týka sa hlavne ľudí, ktorí pracujú v medziľudských vzťahoch a často sa jedná o dôsledok dlhodobého pôsobenia stresu. Na rozdiel od depresie alebo únavy sa burn- out syndrom vzťahuje na danú oblasť a patria k nemu pochybnosti o zmysle danej práce. Jeho dejiny siahajú až tam, kde dejiny samotnej práce. Názov vznikol až v roku 1974 od Herberta J. Freudenberga, ktorý bol americký psychoanalytik. V Amerike je tento syndróm dokonca uznávaný ako choroba z povolania. Tak ako u iných syndrémov, aj tento tvorí skupina príznakov (oblasť emócií, postojov a medziľudských vzťahov). Zasahuje aj telesnú rovinu a to formou nespavosti, problémami s jedlom, rýchlym nástupom únavy alebo vysoký krvný tlak. Stýkajú sa s ním ľudia pracujúci s ľuďmi, lekári, zdravotné sestry, psychológovia, právnici, učitelia,... Počiatočné nadšenie z práce, perfekcionizmus, neschopnosť odmietat' ďalšiu prácu a povinnosti a zlá organizácia času sú veľkou nevýhodou a vedú práve k istému vyhoreniu. Je to veľmi dlhodobý proces ,ktorý plynie postupne a prechádza určitými fázami. Nadšenie, vytriezvenie, frustrácia, apatia a rozvinutý syndróm. Pracovníci tento termín zmiňujú ako hlavný dôvod neschopnosti sústrediť sa na prácu. V žiadnom prípade sa však netýka len pracujúcich. Trpia ním študenti, deti či ženy v domácnosti. (Psychoweb, online, 2018)

- **pracovné podmienky**

Závažným stresorom na pracovisku je monotónna práca, ktorá nás po určitom čase začne nudiť, nie sme schopní sa na ňu dostatočne sústrediť a robíme ju už takmer automaticky- pasovo. Taktiež práca v nútenom tempe a pod časovým tlakom je zaručeným aktivátorom stresu. Myslím si, že každá práca je svojím spôsobom pod časovým tlakom, ale nie každá má nútené tempo. Je rozdiel ak máme dané čo musíme urobiť za 8 hodín a sami si to rozložíme alebo sme nútení obsluhovať časovo nastavené stroje, ktoré pracujú na mechanizmy. Časová smenovosť práce je vážnym stresorom, hlavne pokiaľ sa jedná o trojsmenný alebo nepretržitý pracovný režim. Najťažšia je nočná smena. V literatúre zaoberajúcej sa fyziológiou nájdeme tvrdenie, že práca proti biologickému rytmu sa považuje za najviac zaťažujúcu činnosť, ktorou trápime ľudský organizmus. Nepriaznivo vplyvať na pracovníkov vplyva aj prílišný hluk, ktorý prevyšuje miery dané zákonom. Osvetlenie by malo pomáhať v udržaní sústredenia na prácu, malo by byť jasné a neprivádzať únavu alebo nútiť oči zaostrávať. Farebné ladenie pracovného miesta, výber vhodných podporných farieb, ktoré psychologicky navodzujú nepokoj a nervozitu sú vhodným faktorom na tvorbu stresu.

- **masová produkcia-** príliš veľa práce a málo času

- **nedostatok stimulov-** málo požiadaviek na riešenia problému kreatívnym spôsobom, absencia príležitostí na spoluprácu

- **nezhoda rolí-** nemožnosť utvoriť lojálne vzťahy k vedeniu a zároveň priateľský vzťah s kolegami na pracovisku

- **neschopnosť mať situáciu pod kontrolou-** existencia neistoty, pracovník nemá právo ovplyvňovať priebeh práce, tým pádom sa cíti ako otrok

- **chýbajúca podpora-** či už zo strany rodiny alebo samotného podniku

Tabuľka 1. : Kvalifikácia stresorov na pracovisku

|                             |    |  |
|-----------------------------|----|--|
| <b>Svalová záťaž</b>        | 1  | Stereotyp pohybov  |
|                             | 2  | Zložitá koordinácia pohybov  |
|                             | 3  | Prílišná presnosť pohybov  |
|                             | 4  | Neprimeraná dráha pohybov  |
|                             | 5  | Veľká hmotnosť bremien   |
|                             | 6  | Nerovnomerné rozloženie pohybov  |
|                             | 7  | Trvalé státie  |
|                             | 8  | Trvalé sedenie   |
|                             | 9  | Statické zaťaženie   |
|                             | 10 | Priestorové obmedzenie   |
| <b>Senzorická záťaž</b>     | 1  | Veľký počet prijímaných zrakových informácií                             |
|                             | 2  | Trvalé sledovanie jedného miesta zrakom                                  |
|                             | 3  | Sťažená viditeľnosť sledovaných miest                                    |
|                             | 4  | Veľká náročnosť zrakového rozlišovania                                   |
|                             | 5  | Veľká náročnosť sluchového rozlišovania                                  |
|                             | 6  | Nedostatok zrakových či sluchových podnetov                              |
|                             | 7  | Veľký počet oznamovačov- veľká premenlivosť, rýchly zásah                |
|                             | 8  | Zložité vzťahy medzi údajmi na oznamovači                                |
|                             | 9  | Vysoké nároky na presnosť čítania a rozlišovania údajov                  |
|                             | 10 | Zložitý spôsob kódovania   |
| <b>Mentálna záťaž</b>       | 1  | Jednotvárna činnosť  |
|                             | 2  | Vysoká náročnosť prípravy postupov                                       |
|                             | 3  | Vysoká náročnosť analýzy odchýlok v bežnej prevádzke                     |
|                             | 4  | Vysoká náročnosť riešenia mimoriadnych situácií                          |
|                             | 5  | Zložité výpočty, rozbery, kalkulácie a pod.                              |
| <b>Hluk a vibrácie</b>      | 1  | Nadmerná hlučnosť  |
|                             | 2  | Impulzný charakter   |
|                             | 3  | Tónový charakter   |
|                             | 4  | Nadmerné hodnoty vibrácií  |
|                             | 5  | Vibrácie s kmitočtom spôsobujúcim rezonančné kmitanie dôležitých orgánov |
| <b>Osvetlenie</b>           | 1  | Nedostatočná intenzita   |
|                             | 2  | Nerovnomernosť oslnenia  |
|                             | 3  | Nevhodná farba svetla  |
| <b>Klimatické podmienky</b> | 1  | Trvalo extrémna teplota  |
|                             | 2  | Časté striedanie teplôt  |
|                             | 3  | Neprimeraná relatívna vlhkosť  |
| <b>Chemické látky</b>       | 1  | Obťažujúce plyny, pary, dym, pach  |
|                             | 2  | Zdraviu škodlivé plyny, pary, aerosóly                                   |
|                             | 3  | Priamy prenos látok škodlivých zdraviu                                   |
| <b>Pracovné úrazy</b>       | 1  | Mechanické príčiny   |
|                             | 2  | Elektrický prúd, žiarenie elektromagnetického poľa                       |
|                             | 3  | Explozia   |
|                             | 4  | Nevyhovujúce osobné ochranné prostriedky                                 |
| <b>Sociálne faktory</b>     | 1  | Uzatvorený priestor  |
|                             | 2  | Veľký počet ľudí   |
|                             | 3  | Veľké nároky na kooperáciu a komunikáciu                                 |

Zdroj: Štikar, Psychológia vo svete práce, 2003

### 2.1.1 Mobbing a bossing

**Mobbing** môžeme chápať ako druh šikany na pracovisku. Základ má v angličtine, kde slovné spojenie „to mob“ znamená niekoho hromadne napadnúť. Mobbing spočíva v najrôznejších formách útokov skupín na jednotlivca so zámerom znepríjemniť mu život na pracovisku. Je to štýl skrytý, zákerný a rafinovaný. Zahŕňa sexuálne obťažovanie na pracovisku alebo zlé zaobchádzanie bez sexuálnej či rasovej príčiny. Pri zisťovaní či máme naozaj dočinenia s mobbingom sa používajú tzv. Leymannove pravidlá. Obecná definícia vraví, že za mobbing možno považovať iba správanie, ktoré sa objavuje aspoň 1x týždenne po dobu minimálne 6 mesiacov. (Beňo, Moderné vyučování, 1997, s.7)

Hlavným cieľom mobbingu sa javí poškodenie druhého a túžba po jeho prepustení zo zamestnania. Častokrát sa však za mobbingom skrýva len zloba a osobné problémy človeka, ktorý mobbing praktizuje a nedokáže sa s nimi vyrovnáť inak. Podľa niektorých publikácií je táto šikana živená atmosférou na trhu. Príčin je nespočetne, predovšetkým je to pocit sociálneho ohrozenia, strach zo straty zamestnania, závisť a konkurencia, nízka firemná kultúra. (Beňo, Moderné vyučování, 1997, s.9)

Pavel Beňo vo svojom článku Moderného vyučovanie definoval fázy mobbingu.

- prvé konflikty, ohováranie, zadržiavanie informácií - nejde ešte o plánovité správanie
- činnosti sú plánované so zámerom poškodiť druhého, prechod k systematickému teroru
- napádanie a útoky, obviňovanie, mobbovaný je pred vedením označený za "čiernu ovcu", čo vedie k ďalším krivdám a zároveň mobbing dostáva požehnanie od vedenia spoločnosti
- postihnutý je zlomený v celej štruktúre svojej osobnosti a obyčajne vykazuje tie znaky správania, ktoré mu boli spočiatku neoprávnene vytýkané

Vo Francúzsku je táto forma morálnej šikany považovaná za trestný čin a prichádzajú trestné a občianske postihy. Naše zákony sú v štádiu, že kým netečie krv,

tak sa nič nedeje. Bohužiaľ, v drvivej väčšine prípadov sú duševné ujmy devastačnejšie ako fyzická bolesť.

Obdobnou variantou šikanovania na pracovisku je **bossing**. Známe vety zamestnávateľov ako „Už tak stojíš firmu viac ako si zaslúžiš“ alebo „Nemysli si, že si nenahraditeľný, na Tvoje miesto čaká desať ľudí“ poznáme všetci. Či už z osobnej skúsenosti, zo skúsenosti našich známych alebo sme to videli v klasickom filme. Preklad tohto slova je zjavný na prvý pohľad. Boss, teda šéf, nadriadený, ktorý je pôvodcom a intrigánom v tejto forme šikany. Bossing je psychické šikanovanie na pracovisku, ktorého sa dopúšťa na svojom podriadenom nadriadený pracovník. Je to správanie šéfa, ktoré vedome škodí pracovníkovi. Zhadzuje ho pred kolegami, znemožňuje mu jeho prácu, večne si sťažuje a je nespokojný. Fázy bossingu majú rovnaký vývin ako u mobbingu, ale môžu mať ešte zničujúcejší charakter.

Publikácia Pavla Beňa považuje za bossing tieto znaky:

- zabraňovanie prístupu k informáciám napr. od nadriadených - vedie k neinformovanosti,
- prehnané kontrolovanie plnenia povinností alebo dochádzky,
- zosmiešňovanie pred kolegami,
- bezdôvodné vyhrážanie výpoveďou (ukončením služobného pomeru),
- privlastňovanie práce podriadeného jeho šéfom,
- nemožnosť vyjadriť svoj názor alebo navrhnúť svoje návrhy
- arogantné správanie,
- slovné urážky,
- nedocenenie práce či častá a neoprávnená kritika,
- zadávanie príliš zložitých úloh (na ktoré nemá podriadený kvalifikáciu alebo sú nesplniteľné),
- sexuálne obťažovanie,
- preberanie drobných chybičiek, ktoré sa u ostatných prehliadajú atď.
- neschválenie dovolenky,
- nadmiera nadčasov
- rôzne naschvály (odobratie kancelárskych potrieb ...),

Príčiny bossingu môžu byť rôznorodé. Najčastejšie je samotný vedúci pracovník pod tlakom z hore a prenáša ho na pracovníkov podriadených. Väčšie požiadavky z top managementu môžu zasiahnuť celý tím. Pokiaľ vedúci pracovník nesie zodpovednosť nielen za seba, ale za celý svoj tím, vzniká uňho napätie a strach z nenaplnenia cieľa. Niekedy je za šikanou len tupá túžba po moci. Pokiaľ je aktuálny vedúci pracovník z radov nižšie postavených pracovníkov môže zneužívať svoje právomoci a to najmä voči kolegom, s ktorými mal v minulosti nejaké spory. Dôvodov je mnoho častokrát sú jasné a cielené, inokedy náhodné adresované náhodnému človeku.

Sama som pred niekoľkými rokmi zažila aké vplyvy majú obe tieto formy šikany a rada by som ich opísala ako svoj názor na túto problematiku. Často sa hovorí o šikanovaní a to som ja osobne vnímala najmä v súvislosti s deťmi – školákmi a teenagermi. Rodičia sa obávajú a dúfajú v to, aby sa ich deti nestali jeho obeťou. Ale čo ak sa obeťou šikanovania stane dospelý človek? Čo ak sa touto obeťou stanem práve ja? Zdalo sa mi to nemožné. Nuž nie je. Mobbing je šikanovaním na pracovisku, šikanovaním medzi dospelými ľuďmi.

Mobbing som mala možnosť okúsiť na vlastnej koži. Tento pojem som poznala už zo školských čias, keď sme sa o ňom na hodinách učili. Pod mobbingom som si vždy predstavovala psychickým teror v podobe trvalých a intenzívnych útokoch, intrigy a šikanovanie väčšieho počtu pracovníkov alebo nadriadeného voči jednotlivcovi alebo menšej skupine. Môj príbeh začal ako problém mobbingu, prerastajúci v bossing, ktorý som zažila na pracovisku.

Nehovorím o bežných konfliktoch a treniciach, tým sa v pracovnom živote nedá úplne vyhnúť, tieto však nemajú za cieľ cieľavedomý psychický teror. Myslím si, že neexistuje práca, respektíve zamestnanie, kde by sa nikdy nevyskytol problém, kde by bolo vždy všetko ružové a ľahko zvládateľné. Viem, že túto vec často ovplyvňujú aj vonkajšie faktory a veľakrát za to zložky organizácie nemôžu. O mobbingu hovoríme až vtedy, keď sa na niektorú osobu alebo viacero osôb útočí systematicky a dlhší čas. Človek, ktorý je obeťou mobbingu, môže trpieť už po oveľa kratšom čase. Presne tak ako ja.

Po skončení strednej školy som pracovala pár rokov na Slovenku, v rodnom meste, kde som strávila celý svoj život. Kludný život dievčaťa z malého mestečka, ktoré nebolo nijako známe, nijako výstredné. Moje detstvo, dospievanie, školské časy, toto všetko prebehlo úplne v poriadku. Nemala som problémy so štúdiom, nemala som žiadne konflikty v triede, nikdy sa na mňa susedia nemuseli sťažovať rodičom. Dá sa povedať, že som bola vzorné dieťa, ktoré sa nestretlo s nepríjemnými ľuďmi, s konfliktmi a s ďalšími prejavmi nesympatií. Vždy som verila, že si do života priťahujeme takých ľudí, akými samí sme. Rodičia ma vždy učili, aby som nerobila druhým to, čo nechcem, aby robili oni mne. Bola som naučená, že tak ako sa budem k ostatným správať ja, tak sa budú chovať aj oni ku mne. Od detstva som to mala vyskúšané. Vedela som, že s dobrým slovom a úsmevom na tvári to dotiahnem vždy ďalej ako s nadávkami, vulgarizmami a zachmúreným výrazom. Preto som si myslela, že to tak bude fungovať vždy. Vlastná skúsenosť mi predviedla v plnej paráde, že som sa krásne mýlila. Sú totiž situácie, kedy sa môžeme snažiť sebe viac, ale ak nám niekto chce ublížiť, robiť problémy a znepríjemňovať život, nezmení to sladký úsmev.

Po príchode do Prahy netrvalo dlho a našla som si prácu, začala študovať na univerzite a život sa mi zdal jednoduchý, zároveň ťažký, miestami vyčerpávajúci, ale naplňujúci. No všetky tieto pozitíva sa mi ozaj iba zdali.

Pracovala som ako operátorka v Call Centre. Práca s ľuďmi, áno, fajn. To som vždy chcela, to ma bavilo, tam som sa videla už od detstva. V kolektíve, usmiata, veselá, vždy pekne oblečená a upravená. To bol môj sen. Čo sa týka vonkajších požiadavkou, tie som plnila. No netrvalo dlho a úsmev mi z tváre odišiel a to veľmi rýchlo. Revolučne rýchlo. Po niekoľkých, ani nie mesiacoch, boli to skôr iba týždne, som sa dopyčula, že sa o mne šíria rôzne fámy a nie moc lichotivé veci. Boli to reči typu, že mam umelé mihalnice, že mám vlasy ako krepový papier, že sukňu, ktorú mám je z výpredajového regálu v secondhande a podobne. Nerozumela som tomu, lebo dosiaľ sa mi nikdy nestalo, že by niekto o mne mimo mojej prítomnosti hovoril nepekne. Však prečo, keď som sa voči nikomu nijako neprevinila? Zostala som z toho dosť prekvapená. Jeden kolega, ktorý sedel vedľa mňa a všimol si, že som z toho možno až príliš otrasená mi povedal, že je to normálne, že tu je pár ľudí, ktorí robia problémy a vymýšľajú si báchorky, ale nie preto, žeby niečo mali proti mojej osobe, ale pre svoju vlastnú

zaujímavosť, že niečo vyslédili. I keď by to mal byť iba ich výmysel. Dobré, povedala som si. Mávla som nad tým rukou a brala to tak, že to proste k práci patrí. Nerobila som si už z toho ťažkú hlavu. Vždy som si povedala, že mi to ten kolega pekne vysvetlil a to ma ukludnilo.

Neprešlo pár dní, klebetnice zvýšili stávky. Donieslo sa mi, že vraj som už dva krát rozvedená, momentálne vraj randím s našim nadriadeným a že som falošná, lebo sa len na každého usmievam. Toto už nešlo vypustiť druhým uchom von. Sedela som chvíľu s otvorenými ústami a pýtala sa sama seba, čo to má byť? Všetkým na tom nebolo ani kúsok pravdy, nebola to ani len polopravda, bola to čistá, vykonštruovaná lož. Nie, takto to nemôžem nechať. Nedokázala som v ten deň už ani pracovať, čo sa samozrejme odzrkadlilo na mojich výsledkoch, keďže som mala najnižší predaj zo všetkých a ešte aj najnižší, aký som kedy sama dosiahla. Musela som vedieť kto je strojom tých rečí a prečo to robí. Predsa nechcem mať zlé vzťahy na pracovisku. Nebolo to ťažké a po pár trefne mierených otázkach som dostala jasnú odpoveď. Tieto tri ženy. Tri mladé klebetnice. Prišla som cez prestávku za nimi a pýtala sa na dôvod, pre ktorý ma ohovárajú. A aká odpoveď sa mi dostala? Milá Lucka, my Ťa ale neohovárime, my len konštatujeme pravdu. Málo chýbalo, aby som nevybuchla. Pravdu? Ale akú a či? Na toto sa už len rozchichotali a odišli. Nerozumela som ničomu. Moja snaha opýtať sa ich ešte asi zo tri krát na príčiny a pôvod informácie, ktoré o mne šírili sa skončili vždy iba výsmechom.

Každým dňom to bolo nepríjemnejšie, pretože som cítila za chrbtom výsmech. Už to neboli len tie tri dámy, ale ďalší ľudia, ktorí sa mi smiali do tváre a ja som nevedela prečo. Vždy som hneď siahla po kozmetickom zrkadielku, či nemám rozmazaný rúž alebo mi nejako netrčí vlas. Nie, vždy to bolo v poriadku. Nevravím, že som bola dokonalá, ani si to nemyslím, ale snažila som sa vyzerat' profesionálne, byť upravená, čistá a voňavá. Z toho som usúdila, že z telesných chýb sa mi nesmejú. Takže sa splnila moja najhoršia myšlienka a to tá, že sa smejú z ďalších výmyslov mojich dvorných ohováračiek. Stále som to však brala iba ako ohováračky. Hnusné, nepravdivé klebety, ktoré asi musí každá žena zažiť na vlastnej koži. Je to asi normálne a prirodzené.



Všetko sa prit'azilo, keď mi jedna z tých troch mala predať informácie od vedúceho na našom oddelení, ktoré boli samozrejme dôležité pre výkon práce. Žiadne ku mne však neprišli. O novinkách, ktoré som mala v ten deň ponúkať a taktiež produkty, ktoré sme už vyskladnili som sa dozvedela až pri večernom hodnotení, kde som si zlizla poriadnu krivdu. Samozrejme, že som v ten deň predala štyri produkty, ktoré už nemáme v ponuke a prisľúbila zajtrajšiu expedíciu. Vytvoril sa o mne obraz ako o nespoľahlivom pracovníkovi. Tento zážitok mi vytvoril v práci stresové podmienky. Šéf sa na mňa pozeral z prísnosťou a nedôverou. Nemohla som sa ani brániť, pretože keď som len otvorila ústa a chcela povedať, že som túto správu od neho nedostala, zahriakol ma, že už nechce počuť ani slovo. Snažila som sa ho kontaktovať prostredníctvom e-mailu a spísala som mu svoj problém a aj dôvod môjho dnešného neúspechu. Prišla mi odpoveď, že už nemám 10 rokov a mala by som prevziať zodpovednosť za svoje činy a neviníť z toho druhých. Podlomili sa mi kolená a po tvári mi stekali slzy. Kde sú tie frázy, ktoré ma učili rodičia? Prečo tu nefungujú? Čo robím zle? Prepadávala ma panika, cítila som sa zle a strácala som svoj večný optimizmus.

O tom, že som sa stala obeťou mobbingu som začala premýšľať po pár dňoch po poslednom incidente. Jeden z kolegov ma pozval na večernú párty, ktorá sa koná v jednej miestnej putike. Povedala som si, prečo nie, stejne tu ešte moc ľudí nepoznám, tak malá zábava mi príde vhod. Zábava to však nebola malá, boli tam takmer všetci ľudia z práce, kopec piva a vína a iného alkoholu, hlasná hudba, tanec, krik, spev. Sedela som pri stole, popíjala víno, keď ku mne prišiel kolega, zhodou okolností manžel jednej z mojich neprajníčok. Bol pod značným vplyvom alkoholu a ledva sa udržal pri zmysloch. Povedala som mu, aké mám skúsenosti s jeho manželkou, ten ma však len vysmial a povedal, že jeho žena je tá najférovejšia žena na svete a že celá táto situácia sa mi asi len zdá. Zdá? Hm, tak fajn, tak zdá. Potom to prišlo. Nechýbalo veľa a kolega sa skoro povracal na náš stôl. Inštinktívne som ho chytila a vliekla na záchod, nech si tam uľaví a robí čo treba, aby mu bolo lepšie, aby si neurobil hanbu pred všetkými. Myslela som si, že robím dobre. Keď som ho „uložila“ na záchod v objatí mísy, vyšla som von a čakala som naňho, aby sa mu neprit'azilo. To bola chyba- asi. Videla ma jedna z troch, kamarátka jeho ženy a problém bol na svete. Ten jej pohľad plný odporu nikdy nestratím z mysle. V ten večer sa už toho veľa neudialo. No to, čo sa stalo v pondelok ráno bol pre mňa zlý sen.

Dostala som do ruky papier s okamžitým preložením na iné oddelenie. Vraj je to administratívno- pracovné opatrenie. Po mojej otázke prečo, som dostala odpoveď, ktorá mi vyrazila dych. Ľudia sa na Vás sťažujú, vraj ste neprofesionálna, uvádzate do hovorov nepravdivé informácie a dokonca ste aj drzá. Preto už nemusíte pracovať s ľuďmi ak Vás to tak obťažuje. Teraz už budete vybavovať papierové reklamácie. Chcela som samozrejme vedieť odkiaľ prišli tieto sťažnosti. Chcela som si to vysvetliť. Na jednej strane ma prekvapilo a na druhej ani nie, keď mi šéf oznámil, že mu to povedala jedna z troch ohováračiek, ktorej sa sťažovali jej priatelia. Okamžite som šéfovi navrhla, nech tým ľuďom sám zavolá a opýta sa. Na moje zdesenie to už mal preskúmané a predstavte si- tí ľudia, falošní, mu prikývli na všetky otázky ohľadne mojej neschopnosti.

Som mobbovaná, povedala som si. Zažívam mobbing, toto je jasný mobbing. Začala som si o tom googliť informácie, čo môžem urobiť, ako sa brániť. Našla som si presne príznaky mobbingu. Presne to, čo sa mi dialo v práci. Našla som pár rád ako sa brániť, ale všetko bolo v štýle buď neriešiť alebo rozpútať vojnu. Ja som sa rozhodla pre cestu, ktorá bude najvhodnejšia pre mňa. Snažila som sa odosobniť od toho všetkého, nebuť nijako výrazná, nezapájať sa do ničoho, len si plniť svoju prácu a robiť si ju dobre. Urobila som si rekvalifikačný kurz, aby som sa mohla uchádzať o prácu na vyššom poste a zvládala som svoje povinnosti na výbornú. Dostala som od šéfa dokonca prvú pochvalu, že som sa konečne „vzmužila“ a že sa mu to páči. Mala som radosť, ale ako to už býva, netrvala dlho.

Povýšenie neprišlo, práca sa neprimerane množila, ledva som zvládala svoje povinnosti, nie to čo bolo navyše. Šéf bol mrzutý, na stole sa mi kopili papiere, opäť som za svojím chrbtom začala vnímať posmešky. Všetko čo som urobila, som dostala prerobiť, hrnula sa na mňa iba samá kritika. Všetko bolo zle. Pôsobilo to na mňa veľmi frustrujúco, začala som mať pochybnosti o vlastných schopnostiach a značne sa mi znížilo sebavedomie. Už som nebola tá usmiata ženská, ktorá do práce chodila s elánom. Bola som len prázdna schránka.

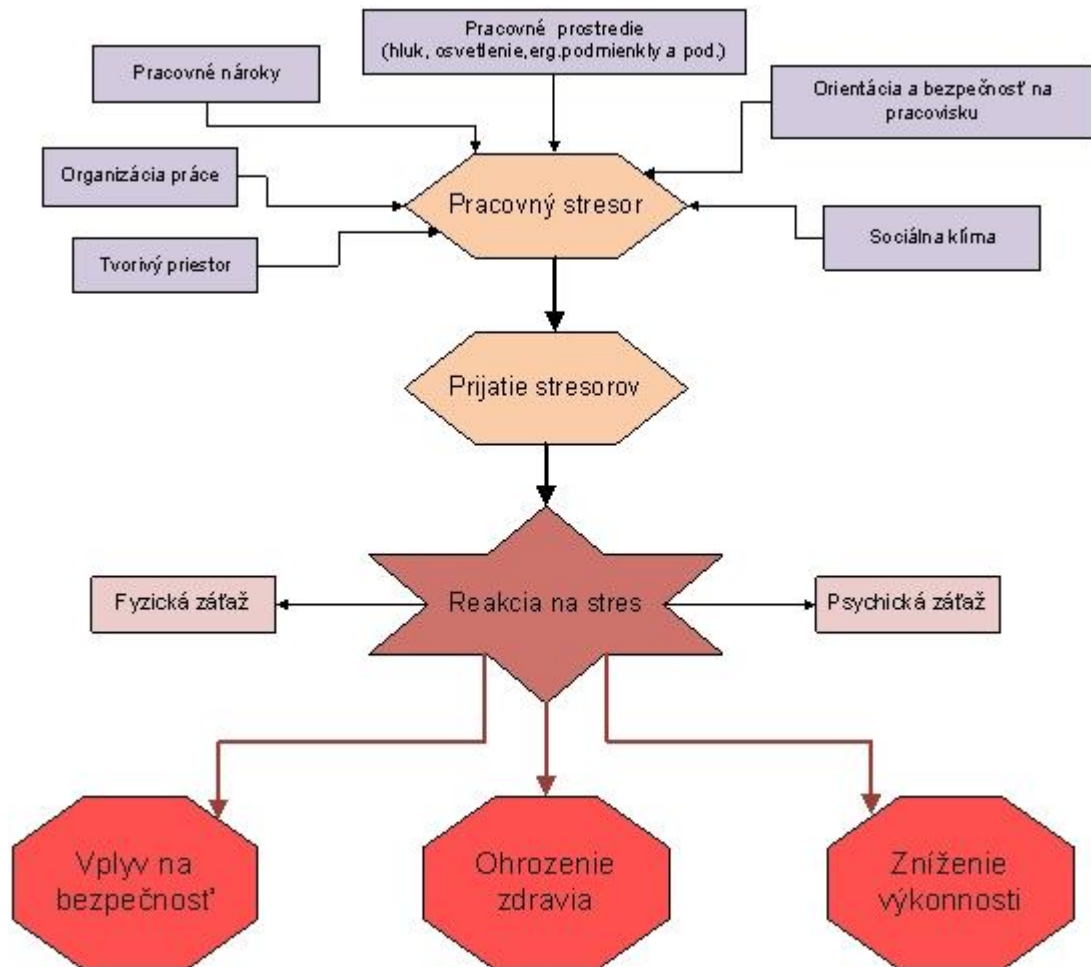
Mobbing na moju osobu vyvrcholil tým, že vlastne prerástol v bossing. Prišla som za šéfom veľmi unavená, ledva som sa udržala na nohách a povedala mu, že tú poslednú prácu, ktorú mi dnes dal nestihnem urobiť, pretože je toho veľmi veľa. Jeho reakcia mi vrátila adrenalín do žíl. Rozkričal sa na mňa ako zmyslov zbavený a vyčítal mi, že takýmto štýlom sa na jeho miesto nikdy nedostanem. Na aké jeho miesto? Veď ja nechcem jeho miesto. A tu je kameň úrazu. Slávna trojka ohováračiek natárali šéfovi, že tým kurzom, tou pracovitosťou sa len snažím o jeho miesto a dokonca som údajne chystala aj petíciu proti jeho zosadeniu z postu šéfa. Pár hlbokých nádychov ma zachránilo pred odpadnutím, pretože len veľmi málo chýbalo, aby som sa z kresla zošmykla na podlahu. Zatmenie pred očami, pískanie v ušiach, neverila som tomu, že je to pravda, že sa to deje a že práve mne. Vyletela som z jeho kancelárie, utekala k svojmu stolu, napísala som okamžitú výpoveď a odišla som. Nikdy viac som sa do práce nevrátila. Nechala som tam svoj hrnček, svoje prezuvky a niekoľko pár maličkosťí, na ktorých mi až tak nezáležalo, ale vedela som, že už nikdy tam nechcem ísť.

Odvtedy už prešlo skoro päť rokov, mám novú prácu, skvelý kolektív a som šťastná. Vrátil sa mi úsmev na tvár. Už zase som tá bezproblémová žena, ktorá nepozná, čo je to zlé zaobchádzanie.

## **2.2 Vplyv stresu na pracovný výkon**

Ak si niekto myslel alebo stále myslí, že pracovný výkon a stres spolu nepracujú je na veľkom omyle. Ja osobne som typ človeka, pre ktorého je stres hnacím motorom. Od detstva som sa nedokázala pripravovať na povinnosti priebežne, ale až pod nátlakom stresu. Veľa krát som si vravela, že by mi to ušetrilo čas a nervy, ale jednoducho to mám takto nastavené a nedokážem s tým súperiť. Na všetky testy, skúšky, maturity, štátnice som sa učila vždy v podstate na poslednú chvíľu, ale som cítila, že sa blíži termín. Moje sestra sa učila už dva mesiace pred ohlásenou skúškou a mne stačil týždeň intenzívneho štúdia. Bola som v strese samozrejme, ale takto mi to vyhovuje, takúto formu stresu potrebujem na aktiváciu výkonu. Je to stimulácia, ktorá na mňa vplýva, či už v školskom svete alebo v pracovnom prostredí.

Obrázok 5 : Vplyv stresu na pracovisku



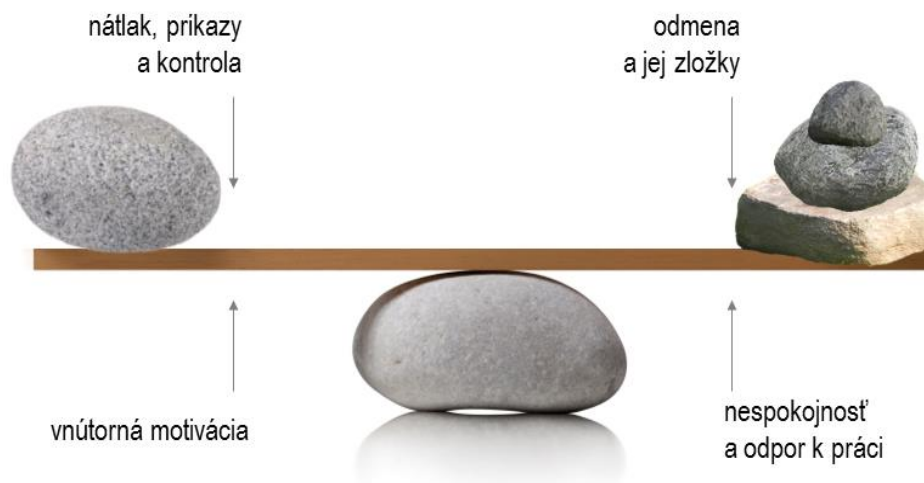
Zdroj: Výskumný ústav bezpečnosti práce, online, cit. 2018

### 2.2.1 Sugescia

Slovo sugescia poznáme z latinského *suggestio*, čo v preklade znamená podložiť, klásť pod. Je to určitý proces alebo podnet, ktorý vedie k reakcii. Je proces spočívajúci v uskutočnení vsugerovaného javu, ktorý sa zmení na subjektívne správanie alebo zážitok. Touto automatickosťou sa sugescia odlišuje od príkazu a inštrukcie. Sugesciu môžeme chápať aj ako psychologický proces ovplyvňovania, zameraný na vnímanie, úsudky, myslenie. Využívame pritom sugestívne citové alebo aj racionálne podnety. Zjednodušene povedané, sugescia je proces, ktorý nás posúva vpred, núti nás plniť úlohy a povinnosti. Je to pozitívny spôsob vypočúvania svojich vnútorných podnetov.

V pracovnej sfére môže stres pôsobiť práve sugestívne a to ako hnací motor k plneniu cieľov a podávania výkonov. Opäť záleží na jedincoch, ktorí majú vnímanie a prah sugescie nastavený individuálne. Stres v práci je pre mnoho ľudí zničujúci, ale taktiež existuje skupina ľudí, ktorí by bez stresu nedokázali pracovať. V tomto prípade sa zase prikláňame k eustresu, teda pozitívnemu stresu. Ak stres vyvolá vyšší výkon a pracovitosť u človeka, tak je tento druh stresu len žiadaný a prospešný. Motivovať a stimulovať nás k výkonu môže čokoľvek, čo považujeme za dôležité. Či už pracujeme pre finančnú odmenu alebo je pre nás naplňujúca pochvala a dôvera od vedenia či naša vnútorná motivácia. Ak by sme si to ukázali na obrázku alebo grafe, pre spokojnosť je znova dôležité držať všetky podnety v rovnováhe.

Obrázok 6. : Vplyv podnetov v rovnováhe



Zdroj: RM Reward & Management, online, 2018

### 2.2.2 Negativizmus a odpor k práci

Negativizmus je vo všeobecnosti chápaný ako odpor voči výzvam a príkazom. Jedinec, ktorý je pod vplyvom aktívneho negativizmu koná pravý opak toho, k čomu bol vyzvaný. Pri pasívnom negativizme na výzvu nereaguje, odmieta to, čo je požadované. Môže sa prejavovať klasickým odporom, nečinnosťou, no v extrémoch dokáže prerásť až po zlostné výbuchy a útekové reakcie. Vyskytuje sa vo všetkých vekových kategóriách, neprpisuje sa mu nebezpečný význam, no pri dlhodobom samodeštruovaní organizmu negativizmom môžu nastať psychické ochorenia.

Raz som mala možnosť čítať knihu Koniec prokrastinácie- ako prestať odkladať a začať žiť naplno. Cieľom knihy je naučiť nás mať znova rád svoju prácu aj keď sme vo fáze, že ju z duše nenávidíme. Je to pomôcka ako byť šťastnejší a zvládať svoj odpor a svoju prácu lepšie. Povinným čítaním by som to označila pre ľudí so sklonom až k chorobnému odkladaniu povinností. Môže to byť krok na ceste k dlhodobej náprave. Zapamätala som si výrok o dnešnej dobe, ktorá údajne prokrastinácii len nahráva. Všetko modernizujeme, máme roboty, elektronických pomocníkov. Naučiť sa bojovať s prokrastináciou je veľmi dôležitá schopnosť moderného človeka.

Stres, ktorý na nás pôsobí na pracovisku nám môže napovedať, že máme svojej práce plné zuby. Každý sa v zamestnaní niekedy potrápi, ale dlhodobé trýznenie sa môže mať ako už vieme veľmi škodlivý vplyv na náš organizmus. Odpor k práci vzniká ruka v ruke s negativizmom. Z počiatku sa mračíme nad novými úlohami, ktoré nás zavalili, sme otrávení, nadávame a neskôr to prerastie až k nechutenstvu k práci samotnej.

Moja známa, trénerka osobnostného rozvoja, vedie kurzy a cvičenia zamerané na túto problematiku. Zo zvedavosti som jeden absolvovala a dozvedela sa kedy je čas zmeniť zamestnanie. Trénerka uvádza, že mnoho z ľudí, ktorí si v nedel' u spomenú na prácu akoby stratili chuť do života. Každé ráno vstávame s nechut'ou a deň sa pre nás naozaj vlečie. V práci trávime čas tým, že pozeráme na hodiny a počítame minúty do odchodu z pracoviska. Ak nemáme vnútornú motiváciu k práci, zjavne sme veľmi blízko k burn- out syndromu. K veciam, ktoré sú od nás v práci požadované cítime odpor a máme pocit, že sa nič neoplatí robiť. Napriek tomu, že naša pracovná náplň je napr. administratívna práca a sedíme v kancelárii, cítime sa unavene, vyčerpane akoby sme prišli z lomu. Pociťujeme nenávisť k šéfovi, kolegom a vlastne všetkým čo nám v našej negativite prídu do cesty, všetci nám lezú na nervy. Po odchode z práce už nemáme chuť na ďalšie aktivity, častokrát siahame po alkohole, nastupujú výbuchy plaču alebo zlosti. Pokiaľ prežívame tieto situácie často a opakovane, je čas buchnúť do stola a zanechať odpor k práci v starom zamestnaní. Musíme zničiť to, čo nás ničí.

### 3 VPLYV STRESU NA ČLOVEKA

Vplyv stresu na naše nálady a na zrod emocionálnych stavov, ktoré sú zväčša negatívne je veľký. Tento vplyv je však obojsmerný. Jedinci, ktorí majú sklon k pesimizmu sú voči stresu ľahšie zraniteľnejší. Častejšie hovoríme o úzkosti a depresiách, pretože stres môže depresiú spustiť, ale taktiež zhoršiť. Z úzkosti sa môže stať fóbia. Vedci, psychológovia, lekári a mnoho iných výskumníkov dokazujú vplyvy stresu na ľudské zdravie a organizmus. Obvykle sa hovorí o strese v negatívnej rovine, čo potvrdzuje skutočnosť, že stres zhoršuje priebeh všetkých chorôb od obyčajného nachladnutia až po rakovinu. Inštitúcia v Sydney uviedla, že hormón, ktorý telo pri strese vylučuje, pôsobí nepriaznivo na imunitu a zhoršuje chorobu, ktorá v danom období človeka trápi. Hormón sa vstrebáva do krvi a tým bráni fungovaniu imunitného systému. Medzi mozgom a imunitou bolo dlhú dobu známo len niekoľko indícií, ale teraz to už máme vedecky podložené. (Křivohlavý, Jak zvládat stres,1994, s. 119)

Často sa stres spája s ochoreniami onkologického charakteru a je rizikovým faktorom pre ich vznik. Závaž, ktorú stres vyvoláva sa prejavuje ak človek považuje nároky a požiadavky, ktoré sú spojené s negatívnou udalosťou za nezvládateľné. Pre náš organizmus je určitá miera stresu potrebná, ale stresor dlhodobý už pôsobí škodlivo. Najmä ak sa s ním nevieme vysporiadať a organizmus sa nevie týmto stresorom prispôbiť. Môže to byť strata zamestnania, nevyhovujúce medziľudské vzťahy, nehody v partnerskom spoluzití, hádky a konflikty v práci. (Bankhofer, Huber, Hewson,30 způsobů jak se zbavit stresu,2009, s.45)

Lekári po celom svete riešia najčastejšie stresory plynúce z pracovného alebo rodinného prostredia. Ľudia majú často nereálne očakávania a je dôležité, aby si uvedomili čo môžu zmeniť na sebe, než budú očakávať zmenu od svojho okolia. Osobne mám veľmi vyhradený názor na „očakávania“. Čo je to? Veľa krát mi bolo povedané, že odo mňa ľudia očakávali viac. Čo očakávame a od koho to očakávame? A hlavne prečo? Je to len naša fantázia, naše predstavy, ktoré ak nenaplní druhý človek sme sklamaní a viníme zato ako inak, ostatných. Nie je nutné pre život mať očakávania a určite nie od iných ľudí. Jediný človek, ktorý mi dá to čo chcem, to čo očakávam a to čo potrebujem som ja sama. Preto pokladám očakávania za absolútny problémový

faktor, ktorý komplikuje naše životy a spoločenskú integráciu. V živote každého človeka sa stretáme so situáciami, ktoré sa dajú ovplyvniť, ale samozrejme sú aj situácie, ktoré sa nedajú ovplyvniť. Stresorom je akákoľvek zmena v našom živote, s ktorou sa musíme vyrovnávať.

Za posledné roky sa stali čoraz väčším trendom rozvody, ktoré sú najstresovejšie hneď po úmrtí člena rodiny alebo blízkej osoby. O nič lepšie na tom nie je spolužitie v konfliktnom zväzku, ktoré má negatívny dopad na celú rodinu a všetkých jej členov. Súvislosti negatívnych udalostí v živote človeka možno hľadať v psychosomatickom chápaní chorôb.

Americkí psychológovia a lekári vytvorili stupnicu hodnotenia vyrovnávania sa so stresogennými situáciami v živote človeka. T.H.Holmes a R.H.Rahe uvádzajú v stupnici rôzne seba hodnotiace škály negatívnych aj pozitívnych udalostí zo života. Ku každej je priradená bodová hodnota miery prispôsobenia, ktorú musíme vynaložiť, aby sme sa s danými situáciami vedeli vyrovnávať. (Chromý, Honzák, a kol.- Somatizace a funkční poruchy, 2005, s.174 )

Tabuľka 2.: Životné udalosti a bodové ohodnotenie

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Úmrtie partnera                      | 100 |
| Rozvod                               | 73  |
| Odluka                               | 65  |
| Uväznenie                            | 63  |
| Úmrtie blízkeho člena rodiny         | 63  |
| Osobné zranenie alebo ochorenie      | 53  |
| Sobáš                                | 50  |
| Prepustenie z práce                  | 47  |
| Zmierenie s partnerom                | 45  |
| Odchod do dôchodku                   | 45  |
| Zmena zdravotného stavu člena rodiny | 44  |
| Tehotenstvo                          | 40  |
| Problémy v sexuálnom živote          | 39  |
| Nový člen rodiny                     | 39  |
| Zmeny v zamestnaní                   | 39  |
| Zmeny vo finančnej situácii          | 38  |
| Viac hádok s partnerom               | 35  |
| Väčšia hypotéka                      | 32  |
| Prepadnutie vecí – záruka pôžičky    | 30  |



|  |    |
|--|----|
| Zmena pracovnej náplne                               | 29 |
| Syn alebo dcéra opúšťa domov                         | 29 |
| Nezhody s príbuznými manžela alebo manželky          | 29 |
| Vynikajúci osobný úspech                             | 28 |
| Životný partner nastupuje/odchádza do/zo zamestnania | 26 |
| Zahájenie alebo ukončenie školskej dochádzky         | 26 |
| Zmena životných podmienok                            | 25 |
| Prehodnotenie osobných návykov                       | 24 |
| Nezhody s vedúcim                                    | 23 |
| Zmena pracovnej doby alebo podmienok                 | 20 |
| Zmena bydliska                                       | 20 |
| Zmena školy  | 20 |
| Zmena spôsobu trávenia voľného času                  | 19 |
| Zmena v náboženských aktivitách                      | 19 |
| Zmena v spoločenských aktivitách                     | 18 |
| Menšia hypotéka alebo pôžička                        | 17 |
| Zmena doby spánku                                    | 16 |
| Zmena v počte rodinných stretnutí                    | 15 |
| Zmena stravovacích zvyklostí                         | 15 |
| Dovolenka  | 13 |
| Vianoce  | 12 |
| Menšie porušenie zákona                              | 11 |

Zdroj: Chromý, Honzák, a kol.- Somatizace a funkční poruchy, 2005, s.175

Prežívanie týchto udalostí je veľmi subjektívne a u každého človeka rôzne. Závisí na okolnostiach a taktiež na osobnostných vlastnostiach, takže nejde o univerzálny spôsob merania stresu. Autori tejto tabuľky však uvádzajú vyhodnotenie. Každý sa môže sám otestovať a zistiť či sa nachádza v rizikovej skupine. Testovanie robíme vzhľadom k posledným 12 mesiacom nášho života. Zapišeme si získané body a na konci ich sčítame. Veľmi nízka šanca na ochorenie zo stresu je pri získaní bodov do 150. Extrémom je bodový stav od 300 bodov nahor. Tu je pravdepodobnosť psychosomatického ochorenia veľmi vysoká. Strednú cestu, kde je šanca ochorenia o 30% nižšia tvoria body od 151 do 299. (Chromý, Honzák, a kol.- Somatizace a funkční poruchy, 2005, s.177 )

V tabuľke som farebne vyznačila polia, ktoré priamo súvisia práve so stresom na pracovisku. Zo 41 životných udalostí je ich až 6, ktoré sú orientované na prácu. Vyplýva z toho, že práca vo veľkej miere zasahuje do našich životov a významne navyšuje bodový stav našej tabuľky stresorov. Keďže sa pred stresom nedá utiecť a prenášame si ho z práce aj do súkromia, môžu vznikať ďalšie negatívne udalosti plynúce práve z prvotného stresu z pracoviska.

Tu už nehovoríme len o vplyve stresu na pracovný výkon alebo zdravie. V tomto bode nám už stres vplýva na súkromný, osobný život.

Domov, miesto, kde je rodina, miesto, kde nás niekto čaká a kde sú naši blízky. Miesto, kde sa vždy radi vraciame, cítime sa tam najlepšie a v bezpečí. Čo však ak nám stres naruší aj obvyklý pokoj a rovnováhu na tomto mieste? Čo ak stres nenecháme za dverami pracoviska, ale prinesiem ho domov. My sami sa staneme deštruktorom toho bezpečného a pokľudného miesta. Moji rodičia mi raz vraveli, že krátko po svadbe si stanovili „pravidlá“, ktoré vraveli, že ak má jeden problémy v práci, ak mal zlý deň, nahnevali ho a podobne, má všetky tieto problémy nechať na rohožke pred bytom a nenosiť ich domov. Vždy mi to prišlo krásne a pravdivé, pretože tým pádom boli spolu vždy šťastní a spokojní. Občas sa však zamýšľam, že práve doma sú ľudia, ktorým sa chcem posťažovať, vyrozprávať sa a uľaviť si od zlej energie, ktorú v sebe nosím. Je to správne? Respektíve čo je správne? Odpoveď opäť nachádzam v individualite každého z nás. Ak vieme viesť konverzáciu v duchu poviem, uľaví sa mi, vypočujem si prípadnú radu a končím a ďalej fungujem, je všetko fajn. Ak však stres zatieni moje triezve úsudky, vezme úsmev z mojej tváre a ochotu z mojich skutkov voči rodine, nastáva problém. Určite to všetci poznáme. Prídeme domov po zlom dni, kedy nám šéf opäť pridal prácu, opäť chce, aby som niečo stihla do konca týždňa, ale ja musím ešte to a to... nemám chuť sa smiať, ani konverzovať, nemám chuť jesť a už vôbec variť večeru pre celú posádku. Každý popud ma rozčuľuje. Ale je viac ako nutné uvedomiť si, že bytosti, ktoré nás čakajú doma si zaslúžia a potrebujú lásku, úsmev a pochopenie. Môžu nám poskytnúť láskavé slovo, či objatie aj napriek tomu, že naše problémy v práci nám to nevyrieši. Nesmieme však nikdy dovoliť, aby sa tieto veci navzájom prepájali a my stratili to bezpečie domova kvôli práci. Ak mám zlý deň v práci, viem, že po príchode domov sa mi uľaví. V prípade, že je aj moje prostredie

doma narušené a nemám miesto, kde si od stresu uľavím, prichádza telo k značným ujmám. V podstate som nonstop v strese, krvný tlak je na maxime, búšenie srdca neustáva, je veľmi pravdepodobné zlyhanie organizmu. V takých prípadoch už hovoríme o infarkte, porážke, mozgovej mŕtvici... naše telo nie je stavané na tak vypäté situácie a jednoducho to nezvládne. A tým, že sa od stresu nevieme odosobniť, vytvárame si v hlave nové a horšie scenáre než aké v skutočnosti sú, si vôbec nepomáhame.

Obrázok 7.: Stresory každodenného života



Zdroj: Contenpub, online, 2014-2016

Vinay Joshi uvádza, že manželský stres má veľmi veľký podiel na zdraví jednotlivca v tomto zväzku. Ak žijú manželia v partnerstve, ktoré nie je stresové, majú predpoklad na dosiahnutie vyššieho veku. Údajne ľudia, ktorí žijú sami a sú slobodní bývajú viac náchylnejší na choroby, než ľudia v manželstve. Výsledky mnohých štúdií orientované na kvalitu manželstva, hovoria o tom, že pri srdечných ochoreniach často prežívajú tí, ktorí mali/ majú šťastné manželstvo. Jeden výskum prirovnáva nepriaznivé účinky fajčenia alebo používania alkoholu k manželskému stresu, ktoré spoločne pôsobia na zosilnení srdcovej steny. Výsledky boli rovnaké. Dokonca ani pracovný stres nemal takýto efekt. Z toho vyplýva, že zdravie môže ohroziť aj miera interakcie s partnerom. Ako už vieme, stres je hlavným rizikovým faktorom pre mnoho zdravotných problémov a ochorení, ale obzvlášť manželský stres je nebezpečný tým, že je tak osobný. Nedá sa mu ľahko vyhnúť ako iným druhom stresu. V predchádzajúcich riadkoch som spomínala o narušení domova, ktorý mnoho ľudí považuje za oázu bezpečia. Ak je napadnutý manželským stresom, určite nie je bezpečným prístavom. Časté hádky manželských alebo spolu žijúcich párov môžu tak narušiť nervový systém, že dokážu ovplyvniť imunitný systém a tým pripraviť pôdu pre nové psychosomatické ochorenia. Vinay Joshi ponúka zaujímavé vysvetlenie pre túto problematiku. Pre zdravie človeka je vraj lepšie ak máme niekoho, kto nás potrebuje, či už sú to deti alebo manžel než mať niekoho o koho by sme sa mohli oprieť. Vedomie, že nás niekto potrebuje nám dáva viac energie a sily prekonať prekážky a bojovať so stresom. (Joshi, Stres a zdraví, 2007, s.80)

My, ľudia dnešnej doby, sme nadmieru inteligentní. Je preto na nás stanoviť si priority a určiť do akej miery necháme stres ovplyvňovať našu prácu, zdravie a náš život. Síce môžeme mnohokrát v slabej chvíli nadobudnúť dojem, že nás ovláda šéf, manželka, práca alebo zvaľovať vinu na osud. V skutočnosti to sme my, kto je zodpovedný za udalosti v našich životoch. Nie všetko sa dá ovplyvniť, ale rozhodne len my vieme ovplyvniť to, aký to bude mať na nás dopad, ako sa s tým vysporiadame a aké stanovisko zaujmeme. My sami sme strojcami svojho šťastia a verím, že nikto si vedome nepraje byť nešťastný. Vplyv stresu môžeme prirovnáť k vplyvu elektriny. Elektrina nám môže uvariť dobrú večeru, ale taktiež môže uvariť aj nás!

## 4 CHOROBY PODMIENENÉ STRESOM

**Psychosomatické ochorenia** zahŕňajú takmer všetky aspekty, ktoré plynú zo stresu človeka. Všetky bolesti a príznaky, ktoré stres doprevádza majú veľmi pravdepodobne pôvod psychosomatický.

Duša (psyche) a telo (soma) rozhodne netvorí nezávislé jednotky, ktoré spolu nespolupracujú. Je medzi nimi vzájomný vzťah a vzájomne sa ovplyvňujú. Každé telo je individuálne a ako vieme, rovnaký príznak u viacerých ľudí neznamena rovnakú príčinu choroby a nemôže byť rovnako liečený. Naše telo reaguje na náš duševný stav, na všetko čo prežívame. Naše srdce búši rýchlejšie, ak sme v stres, potíme sa, zovrie sa nám žalúdok. Tieto príznaky všetci poznáme. Dlhodobá stresová záťaž ovplyvňuje náš spánok, trpíme nespavosťou, migrénami, zvýšeným tlakom. U žien pozorujeme napríklad problémy s otehotnením alebo narušený menštruačný cyklus. Celkovo na stres reaguje aj naše telo. Svaly sa stiahnu a vytvárajú bolestivú udalosť pre každú pohybu. (Mind & body, online, 2011)

Pokiaľ sa stres dostane do organizmu človeka, obvykle to vedie k ochoreniu. Adaptačný systém nie je schopný vyrovnať sa a zvládnuť aktuálnu udalosť, stresor naruší obranyschopnosť organizmu. Týmto vplyvom sa odštartuje proces ochorenia. Psychické činitele, ktoré tvorí napríklad konflikt, stres, frustrácia, trauma z určitého zážitku, strach, majú významný podiel na problém v tele. Takto býva charakterizovaná psychosomatická choroba. Stanovenie diagnózy psychosomatického ochorenia musí predísť a spĺňať určité podmienky. Choroba musí mať priamy súvis s psychikou a taktiež jej hlavný príznak priamo súvisí s chorobou, priebeh ovplyvňujú psychologické faktory a prejavy sú dlhodobé. Medzi psychosomatické choroby patria obezita, astma, ochorenia kože, kolapsové stavy, horúčky, poruchy rečových orgánov, záchvatové ochorenia a podobne. (Vymětal, Lékařská psychologie, 2003, s.217)

S najznámejšími chorobami spojenými s psychikou a vznikajúcimi pod možným vplyvom stresu sa budem podrobnejšie zaoberať v samostatných odsekoch v ďalších riadkoch. Myslím, že tie najzákladnejšie a zároveň najzávažnejšie si zasluhujú viac pozornosti. Viac informácií mám možno pomôže k tomu, aby sme ich vedeli vymiesť z našich životov, prípadne sa naučiť zvládať ich priebeh.

**Kardiovaskulárne ochorenia** sú najčastejším a najzávažnejším ochorením plynúcim zo stresu. Naše telo vďaka stresu produkuje adrenalín- krvný tlak je zvýšený, cievy rozšírené a srdce bije rýchlejšie. Poprípade môže dôjsť k nedokrveniu svalu srdca. Naši predkovia nahromadenie adrenalínu normalizovali v boji alebo v snahe uloviť si potravu. V dnešnej dobe, pri nedostatku pohybu sa všetko toto prebytočné množstvo ukladá v tele. Nezdravá strava bohatá na podiel tukov spolu s fajčením tvoria prvotné príčiny srdcových chorôb. Tieto podnety zvyšujú krvný tlak a ten je úzko spätý s artériosklerózou, čo je zúženie priechodnosti ciev. V dôsledku tejto choroby môže dôjsť k úplnému zablokovaniu ciev, čo vedie k mŕtvici alebo úplnému zlyhaniu srdca. Aj napriek týmto bilanciam sa stále na vyšších priečkach vplyvu na vznik kardiovaskulárnych ochorení umiestňuje stres. (Mravec, Stres a adaptácia, 2011, s.221)

**Kardiovaskulárne ochorenia** teda postihujú srdcovocievny systém. U mužov okolo 50.roku života je ich výskyt trikrát častejší ako u žien, ktoré toto ochorenie trápí približne okolo 65. roku. Okrem vyššie zmienených faktorov, ktoré môžu byť týmto ochoreniam príčinou, tu patrí taktiež sedavý spôsob života, obezita, diabetes a taktiež aj dedičnosť. Pri artérioskleróze postupne vzniká krvná zrazenina, ktorá uzavrie tepnu, už stenšenú ukladaním tukov pod výstelku. Tým vzniká infarkt- nedokrvenie a odumretie tkaniva, ktoré táto uzavretá tepna vyživovala. Obvykle sú narušené tepny koronárne a tým vzniká infarkt myokardu. Ak k infarktu dôjde pri centrálnom nervovom systéme, hovoríme o porážke s ochrnutím polovice tela. Ak je tepna upchatá u dolných končatín, jej známky sú bledá, studená koža, charakteristická bolestivým dotyk, teda prejav odumretej končatiny. Pokiaľ je zasiahnutá brušná tepna, môže vyzeráť ako brušná kolika. (Mravec, Stres a adaptácia, 2011, s.224)

Predísť tomuto poškodeniu organizmu a upchaniu ciev sa dá pri dodržiavaní niekoľkých zásad. Všetci autori publikácii zaoberajúci sa týmto ochorením sa zhodujú na dodržiavaní správnej životosprávy a to obmedzenie cukrov a tukov. Taktiež dobrou prevenciou je nefajčiť a nepreháňať to s alkoholom, no lekári sa zhodujú, že červené víno je pre priechodnosť ciev dobrým liekom. Samozrejme všetko s mierou. V neposlednom rade je pomocníkom pohybový režim a cvičenie.

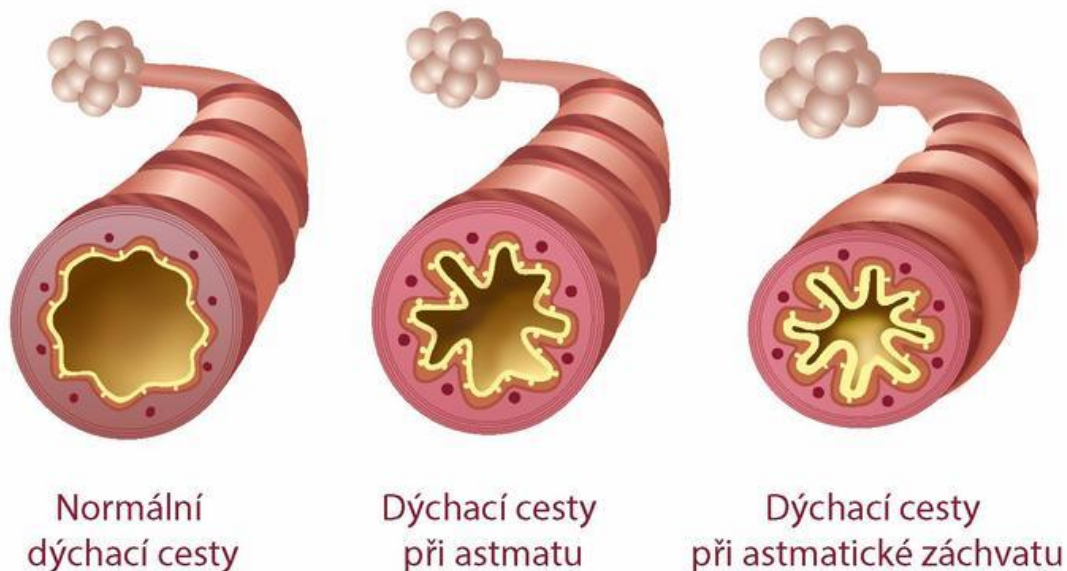
**Imunitný systém** býva pri styku so stresom ďalšou zložkou nášho tela, ktorá je napadnutá. Imunitu tvoria bunky, orgány a všetky prtilátky v našom tele. Funguje spoločne s nervovým systémom, tráviacim traktom, srdcovým aparátom a pohybovým ústrojenstvom. Spoločne sa starajú o správne fungovanie nášho organizmu, chránia ho pred infekciami, baktériami a vonkajšími negatívnymi vplyvmi. Každý ma občas pocit, že prechádza z choroby do choroby, že kedysi sme vedeli chrípku vyhnat' rýchlo a teraz je nemožné sa jej zbaviť. Je to známkou toho, že telo nezvláda nápor, ktorý je naň vyvíjaný. Sme unavený, vyčerpaní, máme úbytok energie a horšiu náladu. Obvykle to býva zo stresu, či už na pracovisku alebo vysoké nároky a očakávania v rodinnom spolužití. Organizmus pri takomto vyťažení automaticky siaha do rezerv. Potrebné látky ako krvinky a hormóny putujú do častí tela, ktoré sa musia vysporiadať so stresom. Zaťažené bývajú hlavne svaly, srdce a mozog. Ak stres pôsobí dlhodobo, imunita sa oslabuje, čo je jednou z komplikácií fyzických reakcií na stresory. Telo sa stáva neodolné, nezvláda bojovať s baktériami a chorobami, taktiež mu trvá dlhšie než sa vylieči a môže sa to rozvíjať až do chronických problémov, napr. kardiovaskulárnych chorôb.

Takéto oslabenie imunitného systému sa môže obvykle prejavit' ako znížená odolnosť proti bežným vírom, prechladnutie, opakovaný herpes alebo chrípka. Taktiež sa môže stať, že v imunitnom systéme spôsobí alergické reakcie. Medzi tie menej závažné patrí napríklad alergia na peľ, kedy už organizmus zo strachu vyhodnocuje všetky víry za nepriateľské. (Mravec, Stres a adaptácia, 2011, s.269)

Pomôcť nášmu telu opäť bojovať s vonkajšími agresormi môžeme jednoducho. Tým, že si doprajeme dostatok spánku, budeme dodržiavať doporučený pitný režim a dbať na dôkladnú hygienu. Špeciálne liečenie závisí na rozsahu poruchy imunity. Pri liečbe bývajú človeka podávané lieky v injekčnej alebo tabletkovej forme. Obecne však platí, že naše telo je imúnnejšie pokiaľ ma dostatočné množstvo vitamínu C, betaglukany, prospešné baktérie, ktoré dostávame do tela napríklad v podobe probiotík. Sama mám s oslabenou imunitou problém, čo je však u mňa vrodeným problémom. Cítim náchylnosť na prechladnutia, musím sa chrániť pred zimou, vetrom, každú chorobu dôkladne preležať a vyliečiť a celoročne užívať doplnky stravy na podporu prirodzenej obranyschopnosti organizmu.

**Astma** je alergická reakcia vyvolaná na antigény. Najčastejšie na určitý druh potravín, na látku v oblečení, zvieraciu sršť, prach, kvetový alebo trávový peľ alebo chemické dráždidla zo vzduchu. Pri astme dochádza k zúženiu priedušiek, ktoré sa rozvetvujú z hrtana do pľúc. Astmatický záchvat je vyvolaný pokiaľ organizmus príde do kontaktu s alergénom. Výskyt záchvatov môže zvýšiť aj stres, ktorý znižuje účinnosť nadobličiek a vyvoláva protialergické a protizápalové nadobličkové hormóny. Ľudia, ktorí žijú v chronickom strese, prežívajú problémy v rodine alebo v práci majú vysokú pravdepodobnosť ochorenia astmou. Takéto problémy môžu dokonca trápiť aj ľudí, ktorí to nikdy predtým nepocitovali a môže to u nich vyvolať stavy úzkosti. Z lekárskeho uhla pohľadu môže astma vzniknúť pri snahe potlačiť silné emócie. Pozitívne sociálne vzťahy pomáhajú zlepšovať stav astmy. Všetky dôkazy jednoznačne vedú k tomu, že stresory ovplyvňujú astmu a vytvárajú nové záchvaty. Vhodnou terapiou na upokojenie sa sú dychové cvičenia, relaxačné techniky a samozrejme, eliminovanie stresorov zo svojho života. (Nadley, Život bez deprese, 2007, s.238)

Obrázok 8.: Dýchacie cesty a astma



Zdroj: Nadley, Život bez deprese, 2007, s.240



**Cukrovka** je ďalším závažným ochorením spôsobeným v dôsledku stresu. Je pokladaná za civilizačnú chorobu moderného sveta. Odborne sa cukrovka nazýva diabetes mellitus. Mellitus znamená z latinského prekladu sladký. V Číne pred stovkami rokov identifikovali túto chorobu na základe pokusu s mravcami, ktorých buď priťahoval sladký moč pacienta alebo nie. V súčasnosti lekári zisťujú diagnózu na základe hodnoty glukózy v krvi. Telo nie je schopné riadne stráviť cukor a to vedie k nadmernej úrovni cukru v krvi. Táto situácia vie urobiť nepríjemné problémy aj ľuďom, ktorý netrpia na diabetes, no obzvlášť rizikovou skupinou sú práve diabetici. Ak sa popri zvýšenej hladiny cukru objaví chronický stres alebo taktiež obezita, riziko vzniku cukrovky sa závažne zvyšuje. Metabolickú reakciu cukru v krvi má na starosti hormón inzulín, vylučovaný v pankrease. Stresom aktivovaný adrenalín vylúči cukor do krvi z pečene a kortizol sa snaží znížiť hladinu glukózy v bunkách. Vysoká úroveň kortizolu zase znižuje citlivosť na inzulín. (Contenpub, Cukrovka a jak ji poznáte, online, 2014-2016)

S cukrovkou sa dá taktiež bojovať, prinajmenšom snažiť sa o jej zmiernenie. Hlavne za pomoci regulácie glukózy v krvi. Hladinu glukózy zvyšuje príjem jedál, ktoré sú bohaté na sacharidy. Hlavne rafinovaný cukor, ktorý býva ukrytý za zdánlivo zdravými alternatívami potravín. Znížiť hladinu glukózy môžeme napríklad športom. Cvičenie výrazne sťahuje hodnotu cukru a telo znova funguje v správnom rozporení. Ak si nájdeme aktivitu, ktorá nás bude baviť a naplňovať pozitívnu energiou, bude vplyv na glukózu len príjemným bonusom k tomu. Naopak negatívne znova pôsobí stres. Či už sme vystresovaní z práce, z rodinných záležitostí alebo zrovna nemáme svoj deň, nerobíme tým službu nášmu telu. Hladina glukózy v krvi násobne stúpa. Pri tomto bode je možno prospešné otočiť sa na predošlý bod a vytesniť stres zo života prospešnými aktivitami. Sama dobre viem, že koľkokrát sa do stresovej situácie dostanem sama, pretože veľa premýšľam, bilancujem, hodnotím a tým si vytváram v hlave problémy, ktoré nie sú a ktoré obvykle nikdy nenastanú. Pokiaľ svoj mozog zamestnáme a budeme svoj voľný čas tráviť aktívne, nebude na negatívne myšlienky čas. A posledným pomocníkom k znižovaniu glukózy v krvi patrí alkohol. Nemám na mysli nabádanie k alkoholizmu, ale je vedecky dokázané, že dva deci vína denne má pre organizmus až magické účinky. Samozrejme je lepšie sahať po suchých verziách, bez zvyčajného prídavku cukru.

**Kožné problémy a vredové ochorenia** výnimočným ochorením zo stresu nie sú ani časté problémy s kožou. Hladina toxicity sa v organizme pod vplyvom stresu zvýši a tým narúša hormonálnu rovnováhu. Najskôr sa objavia vyrážky, ktoré sú raritou pre mnoho ľudí a nevenujeme tomu zvýšenú pozornosť. Neskôr sa môžu objaviť zápalové procesy, ekzémy, psoriáza, škvrny na koži alebo neprimeraná bledosť. Môžu sa začať prehlbovať vrásky. Chronický stres môže mať za následok aj nadmernú produkciu tráviacich štiav v organizme, ktoré majú rozkladať potravu v žalúdku. Ak ich začne telo tvoriť viac a spoja sa s enzýmami, môžu rozložiť aj ochranný film, ktorý sú potiahnuté steny žalúdka. Pokiaľ sa tento film tvorený z hlienov poškodí, tráviace šťavy pôsobia na steny tráviaceho traktu a tak vznikajú žalúdočné vredy. (Nadley, Život bez deprese, 2007, s.272)

**Poruchy metabolizmu** začínajú pokiaľ zo stresu siahame čoraz častejšie po nezdravom jedle, ktoré nášmu telu zhorší trávenie. Bolesť brucha sú prvým a najvýraznejším prejavom, že sa niečo deje. Ak zažívaciu sústavu trápime stresom prejaví sa to formou kŕčov, pálením záhy, plynatosťou alebo ako som už vyššie spomínala, žalúdočnými vredmi. Prejavom môže byť taktiež hnačka alebo zápcha, ktoré prerastú až do nechutenstva k jedlu, ktoré spôsobuje veľa problémov. Často sa môžeme potýkať so syndrómom podráždených čriev. Chronický stres dokáže uzavrieť tráviaci systém a tým sa aktivujú črevné problémy. V súvislosti s poruchami metabolizmu je obvyklé priberanie na váhe alebo naopak výrazné chudnutie. Ak nevieme mať svoje stresory pod kontrolou, časom sa to môže prejavíť aj na našom vzhľade. Obezita, nadváha alebo problémy príjmu potravy ako anorexia a bulímia nie sú jediným problémom vzhľadu. Stres ide ruka v ruke s vypadávaním vlasov, lámaním nechtovej a ako som už spomínala, s kožnými ochoreniami a zlou kvalitou pleti. Anorexia alebo naopak záchvatové prejedanie je psychickým problémom a liečba patrí do rúk odborníka, pretože ak sa podcení, môže mať fatálne následky. Platí to hlavne pre anorexiu, ktorá spôsobuje nedostatok živín v tele a oslabuje celý organizmus. Je dôležité takéto problémy riešiť, sami si môžeme upraviť životný štýl, jesť zdravo, dopriať si kvalitný spánok a venovať sa pohybovým aktivitám. (Shanker, Barker, Samoregulace - Jak pomoci svému dítěti (i vám) prolomit cyklus stresu a úspěšně se zapojit do života, 2017, s.148)

**Migréna a bolesti hlavy** sú častým problémom spôsobeným únavou, vplyvom počasia, suchým a vydýchaným vzduchom, menštruáciou alebo samozrejme stresom. Pri bolestiach hlavy sa najčastejšie zúžia krvné cievy v hlave, vzniká zápal a kŕče a bolesť môže dosahovať až do šije. Bolesti vznikajú z napätia, z obáv, prepracovanosti alebo úzkosti. Najbežnejšou formou bolesti hlavy je migréna. Ľudská psychika pri strese veľmi trpí. Ženy majú tieto problémy častejšie, mužov sa až tak netýka. My ženy dokážeme svoje emócie skrývať, neprejavit' hnev a zlosť, ale depresia nás môže skoliť o to častejšie. Na cievy pôsobia aj potraviny ako syr, čokoláda, alkohol a podobne. Preto aj tu platí, že všetkého veľa škodí a nič by sa nemalo preháňať. (Shanker, Barker, Samoregulace - Jak pomoci svému dítěti (i vám) prolomit cyklus stresu a úspěšně se zapojit do života, 2017, s.176)

**Predmenštruačný syndróm** je súhrn psychických, fyzických a emociálnych symptómov, ktoré sa týkajú menštruačného cyklu. Niektoré dievčatá ním trpia už od detstva, u niektorých žien sa objavia v dospelosti a významne zasahujú do ich života. Symptómy sa objavujú náhle a pravidelne cca dva týždne pre menštruáciou. Pri začatí zmiznú. Niektoré ženy a dievčatá bývajú tak hlboko zasiahnuté, že nemôžu pracovať, študovať, nemôžu viesť plnohodnotný život. Mnoho žien pociťuje nárast hmotnosti, nadúvanie, bolesť prs a za všetkým stojí aldosterón. Je to hormón vylučovaný v nadobličkách, ktorého môžu mať niektoré ženy prebytok. Stres tento stav rapídne zhoršuje, hladina aldosterónu sa zvyšuje a telo ho uvoľňuje viac. (Shanker, Barker, Samoregulace - Jak pomoci svému dítěti (i vám) prolomit cyklus stresu a úspěšně se zapojit do života, 2017, s.206)

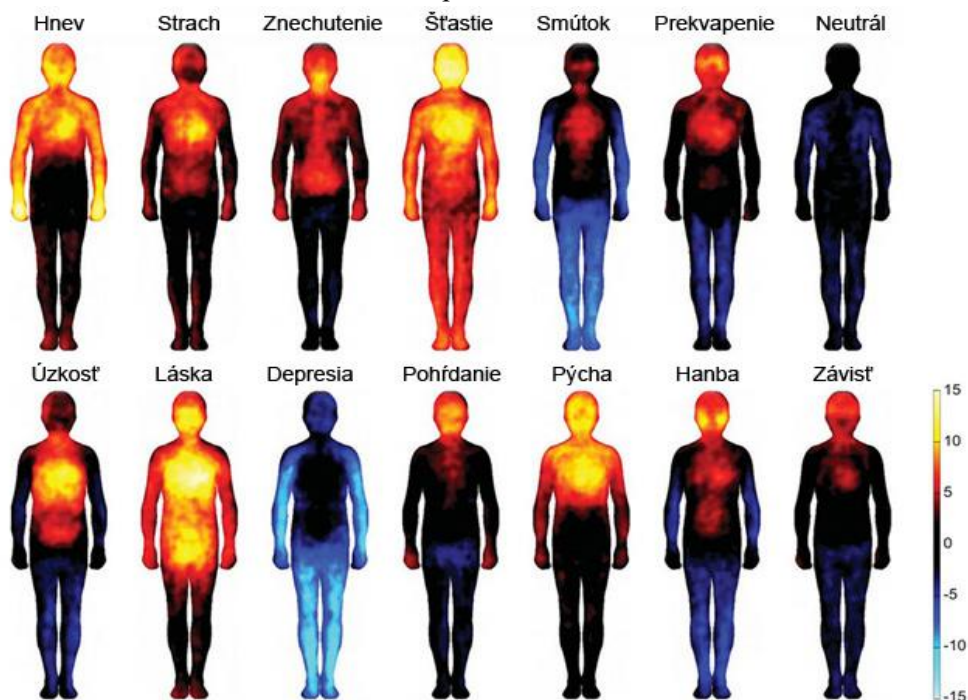
**Rakovina** zo stresu? Pri pátraní v rôznych zdrojoch literatúry som nenašla presnú štúdiu, ktorá by toto tvrdenie potvrdzovala, ale vieme jedno. Chronický stres nepomáha ničomu. Psychická stránka človeka je veľmi dôležitá u každého ochorenia a u rakoviny obzvlášť, keďže zatiaľ nedokážeme so 100% úspešnosťou s touto chorobou bojovať. Mnoho z nás ani presne nevie čo je rakovina za chorobu, ale predstava jej diagnózy nás desí už samotným názvom. Psychika má vplyv na každú jednu chorobu, či už si to uvedomujeme alebo s týmto tvrdením nesúhlasíme. A stres z choroby, ktorú prežívame nám stav rozhodne nezlepší. Najlepšou prevenciou a terapiou zvládania je pokojný, vyrovnaný a vyvážený životný štýl.

**Tetánia** je chorobou vystresovaných. Veľké množstvo ľudí o tejto chorobe nikdy nepočulo, ja sama som sa o nej dozvedela až pri štúdiu chorôb podmienených stresom. Tetánia postihuje približne 10% populácie. Prejavuje sa svalovým napätím hlavne v oblasti tváre a šije. Závažným prejavom je tetanický záchvat, ktorý má klasické stresové prejavy. Mravenčenie v rukách a nohách, problém s dýchaním a bolesť na hrudi. Je to náhly pocit úzkosti a nevoľnosti. Človek môže mať mylný dojem, že ide o infarkt. Tento záchvat môže byť sprevádzaný aj so žalúdočnými a srdcovými problémami. Všetko je však odpoveďou preťaženého organizmu na stres. Telo má drasticky málo horčíka, čo vplýva na viacero orgánov, ale najvýznamnejšie na nervové ústrojenstvo. Výsledkom je naša podráždenosť, únava, depresie, bolesť hlavy,... Horčík je základným prvkom liečby tetánie, môžeme ho do tela doplniť nielen formou potravín, ale taktiež vitamínov v podobe doplnkov stravy. Naše telo nám bude určite vďačné a naše okolie tiež, lebo náš nervový systém bude v norme. (News and media holding, online, 2017)

**Posttraumatická stresová porucha** patrí do kategórie stresom podmienených chorôb. Veľa nám napovie už zo svojho názvu. Je to choroba, ktorá môže prísť po extrémne stresovej situácii. Taktiež sa pozná ako choroba prichádzajúca po prežití traumatickej životnej udalosti. Môže mať krátky alebo dlhý priebeh. Človek môže takúto situáciu zažiť vo svojom živote sám na vlastnej koži alebo sa môže stať priamym svedkom u osoby blízkej. Táto porucha je následok ťažkého stresu alebo dlhodobej traumy. Kedysi sa o nej hovorilo v súvislosti s vojakmi, ktorí sa vrátili domov. Dnes sa skloňuje v rôznych formách. Najčastejšie všeobecné katastrofické udalosti v našich životoch, ktoré denne vnímame okolo seba sú autonehody. Čím závažnejšia je autonehoda, tým fatálnejšie dopady má na naše zdravie. Či už sme boli jej priamy účastníci alebo sa stala ľudom z nášho najbližšieho okolia. Ďalšou, dnes veľmi konzultovanou udalosťou sú teroristické útoky, okolo ktorých je čoraz väčší rozruch. Bomby, hrozby, imigranti, toto všetko nám hrozí a či už sa to prejaví v našom okolí alebo nie, podstatne nás to stresuje. Taktiež prežitie prírodnej katastrofy môže viesť k následnej posttraumatickej poruche. Povodne, požiar a mnoho iných ničivých živlov nám vedia zobrať strechu nad hlavou alebo aj členov rodiny. S tým sa spája ďalšia, najzávažnejšia udalosť a to je smrť blízkeho. Nemenej dôležité sú udalosti ako týranie alebo znásilnenie. (Svitko, Stres, nespavosť a deprese, 2006, s.71)

**Depresia** býva obvykle vyvolávaná dlhodobým stresom. Z lekárskeho hľadiska hovoríme o uvoľňovaní hormónov z nadobličiek. Adrenalín a noradrenalín sú chemický poslíčkovia prenášania správ do mozgu. Nedostatok druhého zmieneneho hormónu má za výsledok vznik depresie, pretože mozog nedokáže ukončiť stresovú reakciu a telo sa vyčerpá. Vplyvom prežitých negatívnych udalostí sa mení aj náš pohľad na budúcnosť. Depresia prináša pocity, ktoré nás presvedčia, že sa nie je na čo tešiť, že nič nedáva zmysel a vytráti sa radosť z našich životov. Pri slove depresia býva mnohokrát skloňované aj slovo frustrácia. Pokiaľ sa nám v živote niečo nepodarí tak ako sme si priali a vieme, že nie je možné to v najbližšej dobe napraviť, sme sklamaný a cítime sa frustrované. Je to náročná životná situácia. Prekážka, kvôli ktorej sme neuspeli a kvôli ktorej bola frustrácia vyvolaná môže plynúť z nás alebo z prostredia navôkol. Sú to bežné situácie ako zavretá pošta práve v čase, keď potrebujem súrne niečo odoslať, nekonečné čakanie na výsledok prijímacích skúšok alebo výberového konania do novej práce, zrušenie dôležitého letu. Typickým rysom týchto udalostí je naša bezmocnosť. Frustrácia sa spája s pocitmi ako sklamanie, zlosť, napätie a beznádej. V takomto rozpolžení je človek len krôčik od úpadku do depresie. (Svitko, Stres, nespavosť a deprese, 2006, s.88)

Obrázok 9.: Mapa emócií na ľudskom tele



Zdroj: Kombe, online, 2016

## 5 FORMY A ALTERNATÍVY ZVLÁDANIA STRESU NA PRACOVISKU

Psychológovia zameraní na pracovnú psychológiu uvádzajú ako najvystresovanejších zamestnancov baníkov, policajtov, pilotov, novinárov a ľudí, pracujúcich vo väzenskej službe. Samozrejme každé zamestnanie má svoje pre a proti a málokto z nás sa vyhne pracovnému stresu. Sťažujeme si na dlhú pracovnú dobu, časový nátlak, nízku mzdu, vysoké nároky zo strany nadriadených pracovníkov, zlé vzťahy v kolektíve a mnoho ďalších podnetov. Je jedno či pracujeme za pokladňou v obchode, v banke, v kancelárii, v strojárskom priemysle alebo v teréne. Stres si nás nájde kdekoľvek. Ako už vieme, stres nevplýva negatívne len na naše zdravie, ale taktiež na našu psychiku. Bývame často chorí, čo znamená častú absenciu v práci, do práce prichádzame neskoro alebo odchádzame príliš skoro, máme zníženú výkonnosť a sme nedisciplinovaní. Toto všetko je vizitkou vystresovaných pracovníkov, ktorí sa po ekonomickej stránke spoločnosti nevyplácajú. Pri narušení psychiky sa nevieme sústrediť, sme podráždení, náladoví a nepodávame dostatočný výkon. Psychológovia celého sveta veria, že pracovné podmienky, náš prístup a nastavenie našej mysle môžu účinne bojovať so stresom. Je to jednoduché a prospešnejšie pre náš organizmus ako siahnuť po liekoch.

Začať bojovať proti stresu môžeme hneď od rána. Nehovoriac o dostatočnom a kvalitnom spánku, by sme mali začať náš deň vyváženou stravou. Raňajky bohaté na vlákninu, nám pomôžu regulovať hladinu krvného cukru a potláčať stresový hormón, čo má za výsledok lepšie sústredenie a pracovný výkon. K raňajkám môžeme pridať oriešky alebo ich mať pri sebe ako snack, keď nás prepadne hlad. Orišky zvyšujú našu imunitu, znižujú krvný tlak a ako bonus- neškodia našej postave. Pri príprave raňajok si môžeme spievať. Uvoľní nás to a bude sa nám lepšie dýchať. Skôr ako vyrazíme do práce, mali by sme sa na chvíľu zastaviť a všetko si naplánovať, ideálne do diára. Je to miesto, kde si svoj čas rozvrhneme, naplánujeme si pracovné aktivity a určite si vyhradíme aj pár minút pre seba.

Po príchode do práce je dôležité zaistiť si dostatok svetla. Naše telo svetlo potrebuje a pokiaľ pracujeme v tmavom priestore, sme náchylnejší k depresii. Počas zimných dní, kedy obvykle vstávame za tmy a vraciame sa domov za tmy, potrebujeme svetla čo len to pôjde. Musíme na to dbať aj počas pracovnej doby, kde je to pre náš výkon kľúčovým aspektom. Pokiaľ máme sedavé zamestnanie a robíme stereotypnú prácu je prospešný pre našu myseľ aj telo pohyb. Hýbme sa pri každej novej príležitosti, urobme si prestávky a prejdime sa po kancelárii, po dielni, chodbe, predajni, kdekoľvek. Pohyb odbúrava látky, ktoré sa pri strese vylučujú a zvyšujú tým tep aj krvný tlak a tým navracia telu rovnováhu. Ak nemáme z akýchkoľvek dôvodov možnosť prechádzať sa, postačí aj zmena polohy. Napríklad pokiaľ pracujeme v sede a potrebujeme sa upokojiť, sú na to dýchové cvičenia. Postavíme sa a mierne rozkročíme. Čo najviac sa nadýchame a ruky zdvihneme pri nádychu nad hlavu. Pri vydychovaní ich necháme klesnúť k bokom. Ak si tieto cvičenia zopakujeme zo 5 krát, určite nás nabijú silou pokračovať v práci. Malú pauzu nepotrebuje len naše telo, ale taktiež mozog. Veľmi ukludňujúcou variantou je len tak si čmárať. Či už si nakreslíme domček, stromček alebo len abstraktné útvary, zaručene to nášmu mozgu prospeje. Tento postup sama praktizujem a je to účinná forma chvíľkového ukludnenia a relaxácie. Taktiež mi to pomáha pokiaľ som zabudla na myšlienku, ktorá mi napadla. Začnem si len tak čmárať, na nič nemyslím a v tom tichu a pokoji mysle sa obvykle vráti. Psychológovia uvádzajú, že naše uši obsahujú z vonkajších strán akupresúrne body, ktoré pri masírovaní a trení pomôžu lepšiemu sústredeniu, rozprúdia endorfíny, ktorým hovoríme hormóny šťastia.

Ak sa nám podarilo prežiť v práci ťažký deň, no stres nás dostihol doma, existujú alternatívy zvládania stresu na doma. Čo môže byť ideálnejšie a to najmä počas zimných mesiacov ako odpočinok vo vani? Oblúbená hudba, sviečka a relax sú najlepším balzomom na dušu a telo. A pokiaľ chceme upokojiť nervy a urobiť niečo pre naše srdce, môžeme si k tejto wellness chvíľke dopriať aj kvalitnú tmavú čokoládu. Psychológovia uvádzajú taktiež fakt, že vzájomné prejavy lásky s partnerom alebo domácim miláčikom vyvolávajú pocity šťastia. Podpora a láskavý dotyk od milovanej osoby je častokrát najlepšou terapiou, ktorá uvoľní napätie a odstráni únavu. A rada na záver, ktorú by mali všetci dodržiavať je nesnažiť sa držať svoje pocity pod kontrolou. Nikto nie je natoľko silný, aby zvládol ťarchu zlých dní a neulavil si z toho. Ak to v nás vrie, musíme to dať von, inak to raz vybuchne a obvykle nie vo vhodnej chvíli. Určite

ste videli vo filme ako ľudia vybehnú na vrcholky hôr alebo na prázdnu lesnú čistinku a z plného hrdla sa vykričia. Je to oslobodzujúce a uvoľňujúce. Účinky mám overené a môžem len potvrdiť. Podľa štúdií sa ľudia dokážu sústredene zameriavať na nejakú činnosť len hodinu a pol. Potom by mala nasledovať 15 minútová pauza. Viem, že nie každý má možnosť dopriať si ju, ale pár minút odpočívať musíme. Či už si ideme uvariť čaj alebo len v kľude posedíme so zatvorenými očami, čas na zrekreovanie síl si nájsť treba. (Ringier Axel Springer Slovakia, online, 2009)

Psychologický výzkum v knihe Jak přežít stres hovorí o vplyve myšlienok na naše vnímanie. Pokiaľ si opakujeme, že naša budúcnosť neprinesie nič dobré, že nás čakajú problémy, že tá práca nás raz zabije je dosť možné to tak aj bude. Takéto uvažovanie nemá čo robiť so zdravým rozumom a mali by sme sa týchto našich proroctiev rýchle zbaviť. Nie je jednoduché zo dňa na deň zmeniť svoje myslenie a postoj k svetu, ale v takomto prípade je veľmi dôležité zakázať si negatívne myšlienky. Ak máme potrebu sa rozprávať sami so sebou, na čom nie je nič zlé, mali by sme viesť pozitívne monológy. Publikácia uvádza príklad, ktorý vraví, že ak ma čaká napríklad pracovný pohovor, tak nie je správnou prípravou si vraviť, že to nezvládnem, že určite si ma nevyberú a že to bude trapas. Správny typ monológu je snahou, že to skúsim, že budem hovoriť pomaly a zreteľne, len kľud, to zvládnem. Motivačné výroky, ktorými podporujeme samých seba naozaj fungujú. Zakaždým, krok po kroku, čo si budeme osvojovať túto antistresovú metódu to bude lepšie.

Ak prichádzame domov z práce totálne vyžmýkaní a nevieme relaxovať už ani doma, je potreba zmeniť pohľad na život. Veľmi potrebné je položiť si otázku a hľadať odpovede. Čo je pre mňa dôležité? Čo znamená môj život? Čo je to, čo práve teraz najviac zanedbávam? Odpoveď nájdeme v otázke: Čo môžem urobiť, aby som to zmenil? Následne si dáme pomalé a malé ciele, hlavne treba klásť dôraz na reálnosť a postupnosť týchto cieľov. A samozrejme, ak to nevyjde, nič sa nedeje, dôležitý je smer a musíme sa vedieť tešiť z maličkostí a malých úspechov! Aj ten najväčší úspech najlepších svetových managerov začínal malým krôčikom.



Autori uvádzajú ako úspešnú techniku sústredenia sa na prácu princíp prázdneho stolu. Každý určite prepadol trendu písať si svoje úlohy na malé farebné lepiace lístočky a lepiť ich na počítač, stôl, stenu, nástenku, proste všade okolo nás. Všade navôkol na nás číhajú povinnosti a úlohy, ktoré musíme urobiť. Princíp prázdneho stolu je zásadne voči tejto technike. To čo máme v našom zornom poli, neruší len náš zrak, ktorý stále pátra po lístočkoch a úlohách na nich, ale ruší aj náš mozog. Narúša sa naša pozornosť, pretože mozog dostáva správy čo všetko ešte musí urobiť a nedokáže sa sústrediť na aktuálnu vec. Môžeme si písať lístky, ale je za potreby ich odložiť mimo úrovne očí a vždy mať na stole iba jednu úlohu. Tým pádom pôjde moja duševná energia iba tejto povinnosti. A pokiaľ si k tomu ešte nastavím časový cieľ, je pravdepodobnosť efektivity až 90%. Nie je lepší spôsob ako overiť túto techniku tým, že to sami skúsime. Ja osobne patríam presne do kategórie, ktorá má lístočkov milión a sú naozaj všade. Skutočne môžem potvrdiť, že pri práci na jednej úlohe už pátram a premýšľam o druhej, tým pádom nevenujem svoju 100% pozornosť ani jednej.

Kapitola, ktorá obzvlášť zaujala moju pozornosť bola o dôležitosti používania zlatého slovíčka NIE. Toto slovo je oveľa dôležitejšie ako jeho súhlasný kamarát. Áno nás dostane do časovej tiesne, do veľkých zakázok, do nereálnych pracovných povinností. Zatiaľ čo slovíčkom nie sa nenecháme zavalit' a vykorisťovať od šéfov. Raz som počula nádherný citát, ktorý hovoril o tom, že môžeme byť človekom s dobrým srdcom a napriek tomu povedať nie. Pred pár rokmi som tomu nerozumela, ale teraz v dospelosti si už plne uvedomujem váhu týchto slov. Je však ťažké povedať šéfovi nie tak, aby to správne pochopil. Nadriadený toto slovo nemajú radi a preto je dôležité dodržiavať zásady pri jeho používaní. V prvom rade preveriť jeho náročnosť a časový termín. Pokiaľ viem, že mi na úlohu nezostáva čas, je na mieste ho vysloviť. Odmietnutie je potrebné čo najkonkrétnejšie zdôvodniť, napríklad dnes celý deň pracujem na inom projekte, ktorý musím zajtra odovzdať a preto sa nemôžem venovať tomuto novému projektu. Taktiež môžem ponúknuť možnosť ako to vyriešiť inak, neskôr alebo niekým iným. Ak šéf nalieha, musím ho upozorniť na následky, napríklad ak vezmem tento projekt, nebudem môcť v termíne dokončiť projekt iný. (Merg, Knödel, Jak přežít v práci, 2010. s.64)

Medzi psychické techniky zvládania stresu z publikácie 30 spôsobov ako sa zbaviť stresu patrí napríklad meditácia. Slovo pochádza z latinského meditatio, čo znamená premýšľanie o niečom. Meditácia je vlastne cvik na koncentráciu. Cieľom je zastaviť tok myšlienok a navodiť vnútornú prázdnotu. Tento stav meditujúceho na chvíľu oddelí od okolitého sveta a pomáha mu odbúravať stres, podporiť vnútornú harmóniu a dodáva silu a pokoj. Okrem toho taktiež podporuje pozornosť a vyrovnanosť vedomia. Neurologicky sa o tomto stave hovorí ako o zmene priebehu mozgových vln.

Ďalšou technikou je autogénny tréning, ktorý existuje už celé desaťročia a bol vyvinutý z hypnózy. Na rozdiel od moderných relaxačných techník nevyvoláva negatívne vedľajšie účinky, ako napríklad finančné výdaje, ktoré stres len vyvolávajú. Pri tomto tréningu je človek sám sebe lekárom. Rozlišujeme vyšší a nižší stupeň. Nižší spočíva zo šiestich cvičení, ktoré postupne sugerujú ťažkosť a teplo v rukách a nohách, ukladanie pulzu a dýchania, teplo v oblasti slnečnej pletene a chlad na čele. Všetko prebieha na princípe autosugescie. Druhý, vyšší stupeň je založený na imaginácii, teda zvolení predstáv obrazov a situácii. Pomocou uvoľnenia z nižšieho stupňa tak môžu byť nájdené nové riešenia našich problémov. Precvičuje sa vedomé premýšľanie a sebazpoznávanie. Tento autogénny tréning úzko súvisí s autosugesciou, čo je vlastne neprogramovanie svojho vedomia. Cieľom je zakotvenie pozitívnych myšlienok v podvedomí človeka. Tieto procesy pomáhajú k dosiahnutiu našich cieľov, napríklad pri absolvovaní skúšok, pri liečení sa z choroby alebo pri náročných schôdkach.

Určite každému známou alternatívou zvládania stresu je pozitívny sebe rozhovor, ktorému sme sa už priblížili pár riadkov späť. Táto metóda je často nazývaná malé umenie ovplyvňovania seba. Pokiaľ je dobre a dôsledne aplikovaná, prináša veľmi blahodarne účinky.

Poslednou metódou tejto publikácie je Bensonova relaxačná odpoveď, ktorá dlhodobo mení biochémiu tela a vytvára akúsi blokádu voči stresovému hormónu noradrenalinu, ktorý negatívne pôsobí na krvný tlak a srdcovú činnosť. Cieľom je prerušiť tok myšlienok, k čomu pomáha psychický fokus. Je to niečo na čo sa človek zameriava behom 10-20 minút a pokiaľ ho odvádzajú iné myšlienky, znova sa vráti k fokusu. (Bankhofer, Huber, Hewson, 30 spôsobů, jak se zbavit stresu, 2009, s.83)

Z lekárskeho hľadiska existuje taktiež pár typov ako zvládať stres na pracovisku a v podstate aj v bežnom živote. Profesor Bankhofer, odborník v oblasti zdravia a doktor Huber, vedúci oddelenia gynekologickej endokrinológie a špecialista na liečbu sterility publikovali svojich 30 overených lekárskejších spôsobov ako sa zbaviť stresu. Okrem psychologických techník a cvičení obsahuje ich publikácia aj rady skúsených medikov overených životom alebo potvrdených na základe štúdií:

- Vyvarujte sa hluku a prudkého svetla.
- Osvojte si autogénny tréning a robte relaxačné cvičenia.
- Prestaňte fajčiť a pite len malé množstvo alkoholu!
- Počas práce si čo najčastejšie doprajte chvíľku na odpočinok. Aj keď si len zavriete oči a zdvihnete nohy a budete myslieť na niečo pekné.
- Večerný odpočinok trávte radšej s knihou ako s televíziou. Pri televízii síce zaspíte skôr, ale spánok nie je kvalitný a je menej kľudný. A dobrý spánok je pre telo najlepšou a najdôležitejšou regeneráciou.
- Pite dostatok vody. Krv v cievach tak zostane tekutá a mozog zásobený dostatočným množstvom kyslíka.
- Prijímajte stravu s dostatkom vitamínov, hlavne vitamínu C. Je dokázané, že 15 minút silného stresu nás zbaví 300- 320 miligramu vitamínu C. To môže viesť k oslabeniu imunitného systému.
- Uvoľňujte svoje svaly čo najviac ako to len ide. Stres sa takmer vždy prejavuje napätím v oblasti šije a ramien. K tomu slúži mnoho cvikov, je za potreby si nájsť ten svoj.
- Zredukujte váhu. Nie pomocou turbo diét, ktorá pre telo predstavuje opäť len stres, rovnako ako všetky extrémny. Malými krokmi a zmenou to ide ľahko.
- Pohybujte sa. Nemusíte mať doma fitness náradie alebo si predplácať trénerov. Stačí ísť peši do schodov namiesto výťahu, stáť pri telefonovaní alebo si cez víkend zájsť na prechádzku do najbližšieho parku.
- Začnite deň natáhovaním svalov ešte v posteli. Tak vstúpíte do nového dňa aktívne a radostne.
- Ráno si zostavte zoznam úloh, ktoré je za potreby vybaviť a stanovte si ich prioritné hodnoty. Menej dôležité môžete vždy presunúť.

- Americký lekár a vedec Edward Lawrey dokázal na základe štúdie, že ranný sex je rovnako zdravý ako ranná gymnastika. Stimuluje krvný obeh, pozitívne pôsobí na krvný tlak a hladinu cholesterolu.
- Pripravte si každý deň šálku čaju z jednej polievkovej lyžice zmesi anýzu, fenyklu a rasce, ktorý si osladíte medom.
- Ovsené vločky a banány patria k potravinám, ktoré sú účinné v boji proti následkom stresu. Doprajte si ho práve v práci a budete sa cítiť lepšie.
- Využívajte aromaterapiu ako formu relaxácie. Vône pôsobia na mozgová kmeň, na miesto kde sú uložené naše inštikty, skúsenosti, limbický systém, de prebieha vnímanie emócií. Nie náhodou stres vzniká aj pri nevedomom vdychovaní určitých výparov, ktoré môžu zosilňovať napätie. Ukludňujúce účinky má levanduľový olej, santalové drevo alebo myrrha.
- Dbajte sa dostatočný prísun horčičku.
- Namiesto troch veľkých jedál zjedzte radšej päť malých.
- Vitamín E je pre telo taktiež veľmi dôležitý. Nachádza sa v celozrnných výrobkoch a oleji z pšeničných klíčkov. A taktiež lecitín. Ideálne užívať jednu polievkovú lyžicu 3 krát denne.
- Nenastavujte si príliš vysoké ciele. Pokiaľ je to nutné, poproste o pomoc.
- Zmierte sa s faktom, že nie je možné kontrolovať každú situáciu.
- Rozložte si veľké úlohy na malé.
- Častejšie používajte slovíčko NIE.
- Hovorte o svojich sklamaníach a úspechoch.
- Priznajte si, keď nemáte pravdu. Zbytočne sa nezamýšľajte o minulých chybách a zlých rozhodnutiach. Radšej sa sústreďte na ich neopakovaní v budúcnosti. Chyby sú súčasťou dôležitého procesu učenia sa.
- Trénujte hlboké dýchanie. Päť sekúnd sa nadychujte do brucha, štyri sekundy vydržte a päť sekúnd vydechujte.
- Po skončení pracovnej doby sa konečne odpočívajte. Nevybavené veci si zaraďte do zoznamu na zajtra a to nemilosrdne.
- Všetko čo robíte radi, s láskou a potešením, prispieva k odbúraniu stresu. Čítanie knihy, hudba, tanec, spev, zvieratá. Robte to viac!

- Snažte sa myslieť pozitívne. Pochopiteľne sa to ľahko povie, ale už spoločnosť ľudí, ktorí vyžarujú optimizmus spôsobuje zázraky.
- Taktiež písanie denníku alebo listov môže prispieť k vnútornej rovnováhe.  
(Bankhofer, Huber, Hewson, 30 spôsobů, jak se zbavit stresu, 2009, s.80)

Taktiež zásadami správnej stravy môžeme bojovať proti stresu. Je treba dbať na pravidla ako je pravidelné jedenie, aby bolo telo neustále zásobované energiou. To je hlavné pre mozog, pretože ten nemá možnosť vytvárať si zásoby. Palivo musí prichádzať vo forme glukózy. Dôležité je jesť v malých porciách. Už rodičia nás učili, že s plným brucho sa zle učí, pracuje, spí, čokoľvek a naozaj to tak je. Keď človek veľa je, musí telo vynaložiť veľa energie na trávenie a tým pádom je unavené. Ďalším správnym krokom je jesť v správnu dobu. Pomocou cieleného stravovania môže človek zvýšiť svoju výkonnosť a koncentráciu. Po raňajkách stúpne behom dopoludnia krivka výkonnosti a dopoludňajšia svačinka ju môže ešte zvýšiť. Ľahký obed zmierni pokles výkonnosti behom odpoľudnia. Druhá svačinka dodá ten správny elán a pomôže prekonať čas až do večera. S piatimi jedlami môže človek pozitívne ovplyvniť krivku pracovnej výkonnosti. Ďalším bodom je správne zloženie. Obilné kaše, müsli alebo celozrnný chlieb sú tým pravým výberom pre raňajky. Prispievajú k uľudneniu a správnej koncentrácii. Bielkoviny človeku prepožičajú čulosť a tučné jedlá naopak únavu a ťažkopádnosť. Najlepšia strava proti stresu je strava rozmanitá. Čím viac rôznych potravín jeme, tým viac ochranných a stavebných látok prijíma náš organizmus. Potrebné sú pre nás a náš mozog taktiež správne tuky, ktoré sú najmä nenasýtené masné kyseliny. Živočíšne tuky a kokosový olej obsahujú nasýtené masné kyseliny, ktoré majú pre telesnú rovnováhu mizivý význam. Obzvlášť vhodné sú omega 3 masné kyseliny, rastlinné a rybie tuky. Posledným bodom týkajúcim sa stravy je dostatočne piť. Akákoľvek starostlivosť o stravu proti stresu nie je nič platná pokiaľ človek neprijíma taktiež dostatočné množstvo tekutín. Ak je niekto kto neraňajkuje, čo nie je obzvlášť múdre, mal by to kompenzovať aspoň dostatočným množstvom vody. Najideálnejšia voľba sú neperlivé, nechutené minerálky. A na záver pripájam pár potravín, ktoré obsahujú proti stresové látky a je dobré zaradiť ich do jedálničku. Sú to: zelenina, ovocie, obilniny, ryby, mäso, mlieko, strukoviny, semenka a orechy, korenie, kakao, zelený čaj a čaj rooibos. (Bankhofer, Huber, Hewson, 30 způsobů, jak se zbavit stresu, 2009, s.113)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 PREDSTAVENIE SPOLOČNOSTI

Organizácia, v ktorej som aplikovala môj výskum je mojím zamestnaním. **Spoločnosť Vineta BMI**, s. r. o. bola založená v roku 2003 ako dcérska spoločnosť spoločnosti Tagit. Tagit je medzinárodná spoločnosť so sídlom vo Švajčiarsku, s oddelením výskumu a vývoja v Izraeli a s výrobnými závodmi v Českej republike. Vineta začala vyrábať elektromagnetické štítky. V roku 2005 dostala Vineta všetko pracovné vybavenie na výrobu elektromagnetických výrobkov od spoločnosti Tagit zo švajčiarskeho oddelenia a nainštalovala technologickú linku na výrobu bezpečnostných systémov v Prahe. V roku 2008 spustila firma do prevádzky nový stroj na výrobu nových typov štítkov – „cross-web“. V rovnakej dobe sa otvorilo oddelenie na výrobu deaktivátora – teda magnetického zosilovača alebo znižovača signálov magnetických etiketoch. To umožnilo rozšíriť sortiment výrobkov.

Spoločnosť vyvíja, vyrába a predáva po celom svete inovatívne elektromagnetické systémy, štítky a príslušenstvo poskytujúce svojim klientom bezpečnostné riešenie pre ich obchody a výroby. Náš sortiment pokrýva všetky potreby našich zákazníkov - od maloobchodu, voľného času, knižnice, všetci potrebujú elektromagnetické detekčné systémy a štítky. Vineta BMI uviedla na trh nový state-of-the-art systém, ktorý vďaka princípu inovatívnej operácie poskytuje extrémne vysokú mieru odhalenia krádeže a to viac ako 90%. Taktiež vyvinula vlastnú technológiu výroby štítkov od surového materiálu až po hotový výrobok. Celý výrobný proces prebieha v jednej budove- od odlievania kovu až k tlači loga zákazníka na požadovaný štítok.

V súčasnej dobe existuje viac ako 300 typov štítkov a 3 druhy elektomagnetických bezpečnostných systémov - všetky sú výsledkom rôznych potrieb jednotlivých zákazníkov. Elektromagnetický bezpečnostný systém je patentovaný podľa Tagitu a je ideálny pre všetky firmy, ktoré vyžadujú zaistenie masových výrobkov s najmenšou šancou manipulácie a straty hodnoty výrobku alebo odcudzenia samotného výrobku.

V roku 2009 firma Vineta utrpela značnú stratu zákaziek z dôvodu svetovej krízy na trhu. V tom samom roku, dosiaľ vyrábané bezpečnostné systémy v Nemecku, boli presťahované do Českej republiky a tak sa Vineta pustila do samotného zhotovovania zabezpečovacích systémov. Vineta i naďalej upravovala i zlepšovala zariadenia vo výrobe, aby boli dosiahnuté vysoké výrobné výsledky. Po dnešný deň, firma produkuje ročne viac ako 140 miliónov etikiet. Hlavným cieľom Vinety je uspokojiť požiadavky klientov s kvalitou produktov a služieb.

Výrobný proces elektromagnetický štítkov začína v oddelení výroby zliatiny v otvorenej peci. Zliatina sa vyrába tavením namiešaného množstva surovín predpísaného chemického zloženia. Vo väčšine prípadov je to zmes v určitom pomere zložená z nikla, železa, kobaltu a boronitridu. Po stuhnutí zliatiny sa táto už hotová zmes presúva do vopred pripravených keramických „kelímkov“, ktoré majú vysokú odolnosť voči teplotám. Ten sa nahrieva (so zliatinou) na potrebnú teplotu, približne 1300 stupňov Celzia a zmes pripomínajúca tekuté železo, odrážajúca sa od liateho bronzového kolesa, rotujúceho veľkou rýchlosťou, sa namotáva na špeciálne zariadenie navíjajúce túto pásku. Počas tohto procesu zliatina pri kontakte so vzduchom automaticky chladne. Stáva sa z nej tenučká páska, ktorej šírka je síce viditeľná okom, ale hrúbka je po zmeraní mikrometrom menšia ako ľudský vlas. Po ukončení tohto procesu páska navinutá a namotaná na špeciálnom zariadení smeruje na úsek motania.

Obrázok 10: Liatie roztavených surovín do formy



Zdroj: Tagit, online, cit.2011

V oddelení samotného namotávania tejto pásky, sa páska navíja na plastové cievky, kontrolujú sa na nej predpísané parametre a hotová produkcia sa presúva k ďalšiemu spracovaniu na úsek termálneho spracovania. Táto páska je následne zakrútená a tepelne spracovaná tak, aby si udržala potrebné parametre.

Paralelne s výrobou pásky je vyrábaná aj stuha deaktivátora, ktorá sa podobne ako páska, tepelne spracováva na stroji a pri ktorej sa takisto kontrolujú vopred predpísané parametre.

Obrázok 11: Odpaľovanie deaktivátora



Zdroj: Tagit, online, cit.2011

Následne na to, je páska spolu s deaktivátorom presunutá do oddelenia samotného vyrábania etiketok, kde sa deaktivátor „roluje“ medzi papiere s páskou a ďalej je sekany na požadované veľkosti a dĺžky etiketiek.

Obrázok 12: Výroba etiketiek



Zdroj: Tagit, online, cit.2011



Výsledkom spomínaného procesu sú role papiera, v ktorých je namotaný potrebný materiál a z tohto oddelenia sa role presúvajú na baliaci úsek, kde sa regulujú parametry a výrobky sa pripravujú podľa klientsky predpísaných požiadaviek. Tento úsek je posledným krokom k expedícii. Tu vznikajú finálne podoby expedovaných výrobkov.

Obrázok 14: Role papiera s hotovými etiketkami (štítkami)



Zdroj: Tagit, online, cit.2011

Krabice s už pripravenými a skontrolovanými štítkami sú balené na paletách a prenesené do skladových priestorov. Paralelne s etiketkami sú vyrábané aj bezpečnostné systémy (antény), kontrolované, testované a pripravené spolu s etiketkami k expedícii.

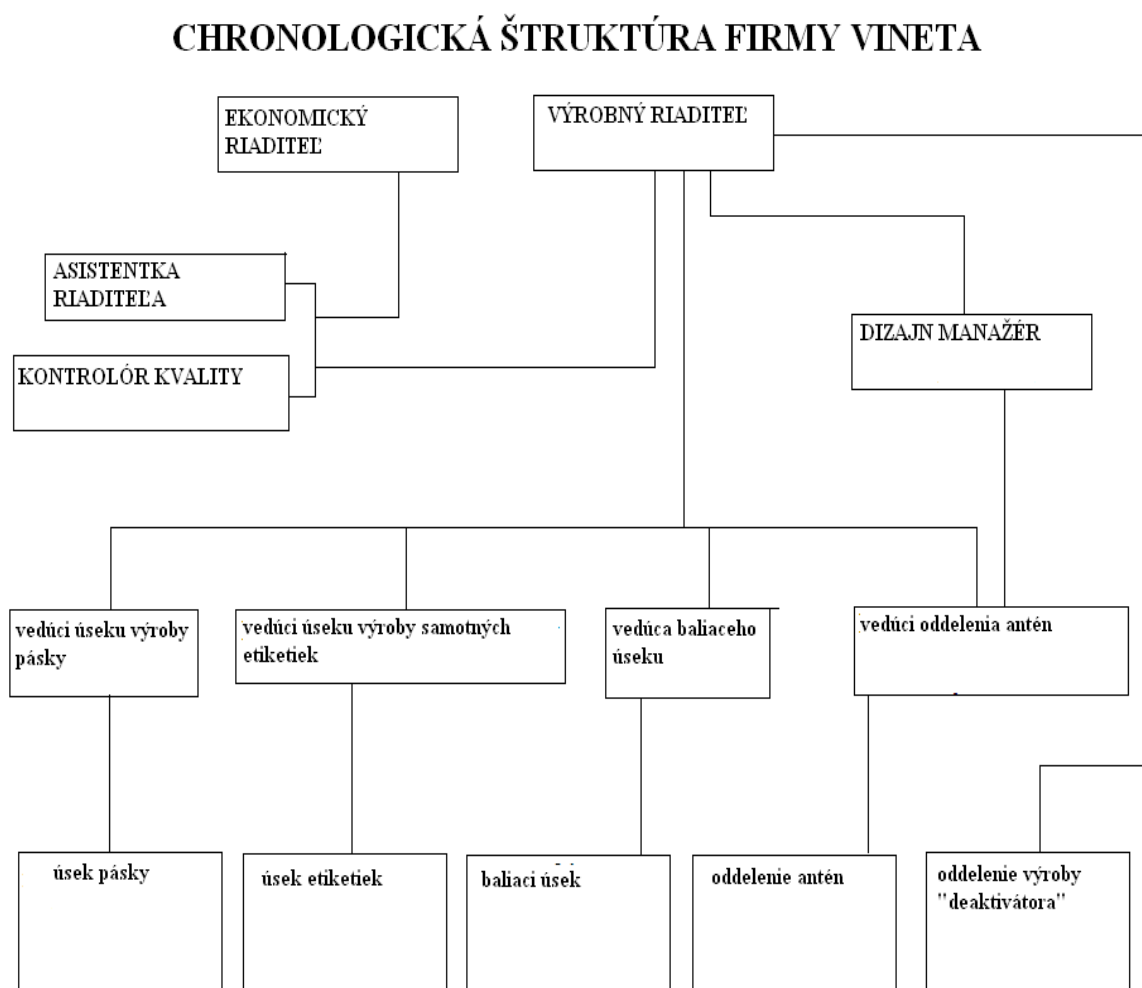
Obrázok 15: Testovanie elektromagnetického systému



Zdroj: Tagit, online, cit.2011

Keďže celá firma je priemyselno- strojárenským odvetvím, tak žiadne pracovné miesto nemá konkrétny názov, podľa ktorého by sa dalo všeobecne určiť čo sa tam robí. Každá funkcia je pomenovaná jednoducho podľa druhu práce, ktorý sa na danom úseku deje. Pri prehliadkach a delegáciách v našej firme sa používa odbornejšie pomenovanie, ktoré však zasa nie je nijako konkretizované. Ľuďom mimo našej organizácie sa dané pracovné miesto predstavuje ako poradový krok celej výroby. Pre lepšie a názorné predstavenie našej organizačnej štruktúry pripájam vlastné grafické znázornenie. (Beláková, Bakalárska práca, Verbálna a neverbálna komunikácia v podnikateľskom subjekte, 2016, s.38)

Obrázok 16: Chronologická štruktúra



Zdroj: Autorka práce, 2016

## 7 ÚROVEŇ STRESU V SPOLOČNOSTI

Z môjho osobného pohľadu je úroveň stresu v našej spoločnosti dosť vysoká. Taktiež ju považujem za negatívne vplyvajúcu. Ako som už zmienila, každý sme iný a na každého rôzne veci vplyvajú rôzne, toto je môj názor a na základe ďalšieho šetrenia chcem zistiť názor ostatných kolegov a nadriadených. Verím, že sa nájdu ľudia, ktorí označia naše pracovisko za veľmi stresujúce, ale taktiež viem, že pre niekoho to môže byť pozitívna úroveň stresu alebo žiadna. Prvým problémom, ktorý pociťujem ako prameň nervozity je kultúrna odlišnosť. Nemám na mysli žiadne diskriminačné narážky, ale ako medzinárodná firma, ktorá zamestnáva mnoho národností sa stretávam s čímkoľvek. Moji kolegovia sú Ukrajinci, Izraeliti, Kalmyti, čo je štát patriaci k Rusku, Rusi, taktiež ľudia z Lotyšska, Litvy, Kirgistanu a podobne. Každý štát má svoju kultúru, svoje zvyklosti, svoju náтуру. Je ťažké to spojiť dohromady a ak sa to aj podarí, je ešte ťažšie zaistiť, aby to bezproblémovo fungovalo. Niektorí moji kolegovia majú problém s rešpektovaním nadriadených, neuznávajú authority, považujú všetkých za seba rovných alebo naopak majú za potreby rozdeľovať sa podľa práce a znalostí. Čo sa týka celkových vzťahov ako kolektív, považujem nás za dobrú partiu, ktorá vie medzi sebou komunikovať na úrovni a vie si pomôcť pri práci. No toto je opäť môj názor, z môjho pohľadu a skúseností. Ako som bola naučená, správaj sa k ľuďom tak ako chceš, aby sa oni správali k Tebe. Vždy uplatňujem toto múdro a vravím si, že ak sa ja k niekomu správam milo a s úctou, nie je dôvod, aby som nedostala to isté aj naspäť. V tejto práci to platí. Nestalo sa mi, aby bol niekto z kolegov alebo kolegyň na mňa protivný, nepríjemný, aby mi zadržal dôležité informácie alebo aby som sa dostala do konfliktu, či ohovárania. Nevyžadujem, aby sa na mňa niekto stále usmieval a ani to sama nedávam. Viem pochopiť, ak má niekto zlý deň, obdobie a jednoducho mu nie je do smiechu, do reči a podobne. Sama niekedy jedním inak ako obvykle pokiaľ nemám zrovna dobrú náladu a stačí, že som sa zle vyspala. Na otázku niekedy odvrknem a chcem mať všetko čím skôr z krku, ale je to normálne, sme len ľudia, nie dokonalé bytosti. Ale naozaj som nikdy nezažila v tejto práci zlobu prameniaku od ľudí smerovanú mne. Všimla som si však, že ľudia medzi sebou mávajú konflikty. Je pre mňa paradoxom, že čím sú moje kolegyne staršie, tým viac sa medzi sebou hádajú. Myslela som si, že je to výsada detí takéto urážanie sa a nehovorenie spolu,

nepozdravenie si, ale zjavne nie. Ak náhodou nemajú dve ženy rovnaký názor a každá chce mať svoju pravdu, vykričia si to, ponadávajú si, potom sa spolu nebavia. Dokonca, čo mi príde absolútne detinské si ani nepozdravia ráno a poobede pri príchode a odchode do práce. Považujem to za prejav stupidity, pretože pozdrav je pre mňa jeden zo základných prejavov slušnosti. Ak si niekto známi nepozdraví alebo čo je ešte horšie, neodpovie na pozdrav, je to pre mňa človek bez úrovne. Pokiaľ sa ma to však v práci netýka, nevstupujem do toho a neriešim to. Je to každého osobná vec aké má priority, no mojou je slušné vystupovanie nech sa deje čokoľvek. To akým som človekom je vizitkou mojich rodičov a oni si zaslúžia, aby o mne počúvali príjemné veci a nie sťažnosti. Možno má niekto iný názor, ale aj v dospelosti sa riadim tým, že som dieťa svojich rodičov a zaslúžia si rešpekt. V ďalších prípadoch nevychádzania kolegov medzi sebou je súperenie o kvantitu. Keďže je u nás zavedený systém denného písania reportov, častokrát sa kolegovia predhávajú o kvantitu a ako je už samozrejmé, trpí tým kvalita, čo je v našej práci veľmi dôležitý aspekt. Zažila som hádku kolegov, kde jeden vyčítal druhému prečo vyrobil väčšie množstvo etikietiek. Dôvodom bolo to, že obaja pracovali na rovnakej zákazke, na rovnakej pozícii a jeden vyrobil viac ako druhý, uviedol to do reportu a potom mu to bolo vytknuté. Jasný príklad súperenia, čo však pre kvalitu práce nie je dobrým vplyvom. Celkovo považujem denné reporty za hlúposť, pretože jednak to nie je kontrolovateľný údaj a pracovníci na niektorých pozíciách môžu čísla prispôsobovať sebe a na druhej strane na výkonnosť môžu vplývať rôzne ďalšie aspekty, ktoré nejde ovplyvniť. Naši nadriadení majú záujem vytvoriť štatistiky a vytvoriť niečo ako hodinovú normu, no považujem to za nerozumné. Dôležitým bodom by malo byť zvládanie výroby, montáže, balenie a doručenie zadanej objednávky na čas a nie množstvo vyrobené za hodinu. Rozumiem, že ide aj o ekonomické dôvody, ale pre mňa ako riaditeľa firmy, by bolo podstatnejšie vytvoriť príjemné a pokojné prostredie pre svojich zamestnancov ako kontrolovať každý ich krok a vyrobenú súčiastku. Myslím, že už dávno nie sme v takomto režime. Obecne medzi kolegami vládne dobrá atmosféra, ale občas sa pritrafí nejaká hádka. Obvykle však nemá trvalé následky a nie je to nič neriešiteľné a nič vážne. Je to však prevažne v ľudských problémoch ako pracovných. Ako som už spomínala, obvykle si nesadnú náture a preto sa niekedy pohádajú, tí nervóznejší pridajú krik a nadávky, tí druhí sa stiahnu a takto nejakto funguje. Ani pracovné podmienky nemôžem považovať za

akosi zvlášť stresujúce i keď prostredie v ktorom pracujeme je staršie, nie extra udržiavané, s malým dosahom denného svetla a vzduchu. Pohybujeme sa v hlučnom prostredí, s vysokou prašivosťou, no akosi stále v rámci normy a nepovažujem to za stresor. Najväčším stresorom sú pre mňa naši nadriadení. Nemám na mysli autoritu, ktorá z nich plynie, ale ich prístup k práci, k predávaniu informácii a komunikácii. Komunikácia je nesmierne dôležitá v živote súkromnom, no v pracovnom, kde jedna informácia naväzuje na druhú, ešte dôležitejšia. Pár rokov som pracovala priamo vo výrobe a bola som zodpovedná za manuálnu prácu, za obsluhu stroju a za vyrobené produkty. Nepovažovala som túto prácu za stresujúcu i keď prinášala veľkú zodpovednosť. Manuálna práca mi nerobí problém, nezdvihala som ťažké veci, nepracovala v špinavom prostredí, ale pracovala som rukami. Práca ma bavila a podávala som dobré výkony za čo sa mi dostalo pochvaly. Momentálne teraz som prešla od výroby k administratívnym prácam, kde mám za úlohu pripravovať baliace listy zákazkám, objednávať tovar a potrebné veci, komunikovať s dodávateľmi a odberateľmi a starať sa z časti o bezproblémový chod celej firmy. Opäť ma táto práca baví, mám vlastnú kanceláriu, čo bol vždy môj malý sen, robím prácu, ktorá nie je stereotypná, mám viac pohybu ako vo výrobe a rýchlo mi plynie čas. Som naozaj spokojná. Mojm problémom však je komunikácia a spolupráca so ľuďmi na vyšších postoch. Nepočetne veľa krát za posledných pár mesiacov sa mi stalo, že mi boli zadržané informácie, verím, že omylom, ale nemalo by sa to stávať. Vrhá to zle svetlo na mňa a v neposlednom rade na povest' celej firmy. Taktiež sme urobili veľa chýb pri predávaní objednávok dopravcom, nepribalili sme potrebné dokumenty, len preto, že chýbali informácie. Vysvetlením pre mňa bolo to, že niekto zabudol, ochorel, nestihol a podobné nezmysly. Je to pre mňa veľmi stresujúce, pretože pokiaľ niekde dám razítko a svoj podpis, zaväzujem sa, že všetko bude ako má byť. Stále myslím na to, že človek, ktorý nedostane to čo chcel, vidí na papieri moje meno a nemyslí na to, že chyba sa stala niekde medzi 20 ľuďmi, ktorí na jeho objednávke pracovali, ale vidí, že Beláková za to zodpovedá, tak je vinná. Veľmi nerada sa dostávam do takýto situácii, ale pokiaľ ja splním niečo, čo mám v počítači zadané ako cieľ a nakoniec sa dozviem, že zákazník osobne volal s niekým z nadriadených a prial si zmeny, ktoré sa už ku mne nedostali, neviem ako sa postaviť k tejto záležitosti. Obzvlášť ak je môj šéf Izraelskej národnosti, ktorý si chybu pripustiť nedokáže alebo nechce. Veľmi ma hnevá pokiaľ zmätky v našej

práci zapríčiňujú ľudia, ktorým by malo najviac záležať na bezproblémovosti. Obvykle sa stane chyba vo výrobe, pri zlej kvalite, pri práci s výrobkom, čo je pochopiteľné, lebo sme len ľudia a je prirodzené chybiť. O nás sa problémy nachádzajú niekde medzi stoličkou a klávesnicou v kancelárii. Ja osobne nemám najmenší problém s rešpektovaním autorít, viem, že ak sa mi niečo povie, musím to urobiť a snažím sa to robiť najlepšie ako viem. Pokiaľ nastávajú situácie ako vyššie spomenuté a je jasné, že chybu urobili nadriadení, klesá ich špecifickosť v mojich očiach. Budem ich naďalej rešpektovať, ale už nemajú toľko úcty. Každý môže urobiť chybu, ale opakujúce sa chyby z nepozornosti, dovoľím si tvrdiť občas aj z pohodlnosti, uberajú na profesionalite. Problémom pre mňa je to, že ako nekonfliktný človek to nerada riešim. Napriek všetkému, šéf je autorita a keďže viem akí sú citliví na svoju osobu, nemôžem mu povedať, že urobil chybu on a mal by to napraviť. Moji predchodcovia to skúšali a práve preto sú už predchodcovia. Moja vlastná sestra pracovala kedysi na podobnej pozícii na akej teraz ja v našej firme. Len raz sa vzpriečila rozhodnutiu šéfa a on ju bez mihnutia oka na hodinu prepustil, napriek tomu, že ju vždy predstavoval ako váženého člena spoločnosti. Nikto nemá rád ak niekto vyvracia jeho názory a neverí v správnosť jeho rozhodnutí, u nás to však platí niekoľko násobne. Táto situácia je častokrát neriešiteľná a riešením je držať jazyk za zubami a prijať zodpovednosť za chyby, ktoré ste neurobili. Ak teraz napíšem baliaci list a posielam ho nadriadeným na kontrolu, vždy slušne pripojím frázu o prosbu pripravenia všetkých potrebných dokumentov k tejto zákazke. Je to jediné slušné čo môžem urobiť, aby som sa vyhla stresorom, ktoré na mňa vplyvajú. Verím, že pokiaľ by boli nahradené určité funkcie v našej spoločnosti inými ľuďmi, zvládali by sme rovnakú prácu aj lepšie. Toto však samozrejme môj názor, ktorý si možno myslia aj ostatní kolegovia, ale nie je v našej moci o takýchto veciach rozhodovať a ovplyvňovať ich. Je, ale ťažké zbaviť sa svojho stresoru na pracovisku pokiaľ to nie je vec, ale človek. Opäť sa dostávam k záveru, že komunikáciu je najdôležitejšou zložkou nášho života. Bez toho to nejde, nejde to v živote, v práci, v rodine, nefunguje to v medziľudských vzťahoch, nefunguje to nikde. Stres na našom pracovisku pramení práve z nedostatočnej a ľahostajnej úrovne komunikácie.

## 7.1 Pomôcky a cvičenia na ukl'udnenie

Na odbúranie stresu platí množstvo trikov. Niektorí berie lieky, niektorí doplnky stravy, ktoré sú na bylinnej báze, ktorá by mala ukl'udňovať. Niektorí siahnu po alkohole, niektorí dokonca po niečom silnejšom a návykovejšom. Sú ľudia, ktorí si pri chronickom strese siahajú na život a zámerne ubližujú. Niektorí jedinci sa začnú prejedat' alebo si idú pospať a veria, že to im dodá stratenú energiu, ktorú im odplavil stres. V tejto kapitole by som sa však rada venovala konkrétne veciam na odstránenie stresu na pracovisku. Je pravdepodobné, že vo väčšine zamestnaní si neotvoríme fľašu vína, keď sme v strese alebo si neľahneme na stôl a nepospíme trochu. Čo by som chcela zistiť sú cviky, dychové cvičenia alebo rôzne aktivity na upokojenie tela a mysle pokiaľ sme sa dostali do stresovej situácie práve na pracovisku.

Hádam najideálnejšou formou bude pre všetkých hudboterapia. Už od nepamäti sú známe účinky hudby na psychiku človeka. Terapeuti používajú zvuky prírody, relaxačnú hudbu, etickú či barokovú. To však nemusí fungovať na každého. Každý máme obľúbenú pesničku, kapelu alebo skladbu. Dajte si na chvíľku slúchadla do uší, zavrite na 5 minút oči a počúvajte to, čo Vás robí šťastnými. Sústreďte sa na len na hudbu, na dýchanie a na uvoľnenie celého tela. Odpočinite si Váš mozog, srdce sa vráti do normálu a Vy sa naladíte na príjemnejšiu nôtu. Túto metódu mám vyskúšanú a obvykle ju praktizujem ak ma niečo nahnevá alebo som rozčúlená. Či už v práci alebo kdekoľvek inde, pustím si pesničku. No nie len tak hocijakú. Štandardne nemám rada rock, metal, death metal a skladby v ktorých sa viac kričí ako spieva. No na mozog plný emócií a hnevu je toto dokonalým liekom. Nič mi tak nezastaví tok myšlienok v hlave a vnútorný krik ako práve metalová pesnička. Pokiaľ by táto metóda nefungovala s Vašou obľúbenou pesničkou, skúste to ako ja, s tou najneobľúbenejšou. Lebo keď to nejde po dobrom,...

Veľmi účinným trikom, ktorý ale môže byť v niektorých prácach zakázaný je aromaterapia. Pracujete v kancelárii a môžete si tam zapáliť vonnú sviečku alebo pustiť aromalampu? Tak aj to je účinný boj so stresom. Pokiaľ pracujete niekde kde toto nie je možné, zaobstarajte si maličký, már milimetrový odstreok vonnej esencie napríklad levandule. Pokiaľ si to strieknete na zápästie alebo si dáte kvapku pod nos, príjemne to

upokojí Vaše zmysly a uľaví od vnútorného napätia. Vône dokážu ovplyvniť naše emócie a psychický stav. Už od strednej školy som sa zaujímala o alternatívu rastlinnej pomoci. Nemá na mysli vyznávanie babiek mastičkárokov, ale ako dievča s citlivou pleťou som sa začala obzerať po niečom s čistým zložením. Nemohla som používať krémy z drogérií plné chémie, pretože moja pokožka na to veľmi reagovala. Doteraz používam čisté zloženie kozmetiky a viem aká účinná je príroda. Vtedy som si uvedomila, že rôzne vône pôsobia na rôzne moje emócie. Mätový čaj a levandulová aróma dokázali vždy zlepšiť moju náladu. A vôňa rozmarínu na dobrom jedle uľaví od hnevu. Rastliny naše problémy nevyriešia, ale dokážu pomôcť telu lepšie znášať stresory. Nájdite si svoj prírodný ukludňovač a buďte v práci pripravený ho použiť. Či už si urobíte dobrý čaj, navoniate sa obľúbenou vôňou alebo si zapálite sviečku.

Ďalším pomocníkom ako rýchlo uľaviť telu od stresu je malý snack. Pri strese ako už vieme, stúpne náš krvný tlak. Banán sa dokáže veľmi rýchlo s týmto problémom popasovať. Je bohatý na vitamíny a vracia hladinu krvného tlaku do normálu. Pokiaľ je reč o vitamínoch, blahodarne účinky má vitamín C. Či si už doprajeme pomaranč, grep alebo si pridáme do čaju citrón, prijmeme do tela horčič, ktorý pomáha pri znižovaní stresu a nervozity. Je to jednoduchšie, zdravšie a chutnejšie ako prijímať vitamíny tabletkovou formou. Rýchlou záchranou ako si navodiť pocit šťastia je čokoláda. Ideálna je tá, ktorá má vysoký podiel kakaa, ale v krízových situáciách siahneme po akejkol'vek a nebudeme študovať zloženie. Nie je za potreby zjesť celú tabličku, aj malý kúsok pomôže. Urobte si z toho svoj relaxačný rituál. Zavrite na chvíľu oči, posaďte sa, dajte si do úst kúsok čokolády a pokojne dýchajte. Nezabúdajte si tieto svoje zásoby do pracovného stola doplniť, aby Vás nič nezaskočilo.

Poslednou metódou, ktorú považujem za účinnú a prevediteľnú na pracovisku sú dychové cvičenia. Samozrejme je veľa metód, ale väčšina si vyžaduje priestor, prípravu a súkromie, tieto sú spoľahlivé, rýchle a verím, že každý si dokáže nájsť to svoje. Pri tomto cvičení je dôležité, aby sme tomu verili a aby sme vedeli, že vedieť správne dýchať nie je hlúposť a že to, že žijeme, neznamená, že dýchame správne. Píšem to na základe vlastnej skúsenosti, kedy môj ocko prežíval stres plynúci z pracoviska a navštevoval rôznych doktorov, až sa dostal do rúk neurologičky. Tá s ním cvičila dychové cvičenia, učila ho ako správne dýchať, no preňho to bolo potupné a na smiech.



Ľudia, ktorí sú názoru, že na chorobu sa musí liekmi takúto liečbu neprijímajú. Ocko sa už viac na sedení neukázal a doma sa rozčuľoval nad touto praktikou. Vraj on dýchať vie a nepotrebuje takéto šarlatánstva. Preto si myslím, že pokiaľ nastavíme svoju myseľ tak, že niečomu neveríme a sme proti tomu, ale rozhodneme sa to skúsiť, tak je to zbytočné. V prvom rade psychika je to, čo nám pomáha sa uzdraviť a taktiež psychika je dôležitá pri riešení problémov alebo aj chorôb.

Na internetovom portáli som objavila zaujímavé cvičenia, ktoré zostavili spoločne psychologička, inštruktorka jogy a špecialistka na dychové cvičenia. Sú navrhnuté ako zostava šiestich cvikov, ktoré v práci nezaberú viac ako 6 minút. Pred cvičením by sme sa mali upokojiť aj napriek tomu, že to vyžadujeme práve od týchto cvikov, ktoré pomôžu odstrániť pocit úzkosti a znížiť hladinu stresu. Dychové cvičenia, ktoré môžeme praktikovať v práci sú nasledujúce:

- **Rovnomerné dýchanie.** Stačí sa na chvíľku upokojiť, dýchať nosom a pomaly počítat' do štyroch. Pri výdychu znova počítame do štyroch a opakujeme to až pokým necítíme upokojenie. Pri dlhšej praxi už môžeme počítat' do šesť až osem. To zvládnu najmä tí, ktorí sa už venujú joge a je pre nich známe dlhé dýchanie.
- **Dýchanie do brucha.** Je ideálne pri nárazových stresových situáciách, teda napríklad v práci. Vďaka tomuto cvičeniu upokojíme náš tep, znížime hladinu krvného tlaku a taktiež pomôžeme aj chrbtici. Cvičenie pozostáva z hlbokých nádychov do brušnej časti. Jednu dlaň si dáme na hrudník a druhú na žalúdok. Nadychujeme sa nosom a pomaly počítame do šesť až desať. Môžeme ho opakovať do desiatich minút.
- **Dýchanie cez nos.** Tento cvik nemá byť praktizovaný pred spaním, pretože má povzbudzujúce účinky ako hrnček kávy. Preto je opäť ideálnym pomocníkom do pracovného prostredia. Nakopne Vás na zvládanie ďalších zodpovedností aj po práci. Pokiaľ si viete v práci nájsť miesto, usad'te sa do meditačnej polohy. Pravým palcom si stlačte pravú nosnú dierku a dýchajte hlboko len ľavou. V polovici cvičenia si prstenníkom upchajte ľavú dierku a pravú pustite. Teraz dýchajte na tejto strane.

- **Osvieženie mozgu.** Aj tento cvik je úžasným zdrojom energie. Má navyše osviežujúce účinky na naše myslenie a kreatívnym ľuďom prináša výbornú pomoc. Tento cvik je síce najnáročnejší zo všetkých, ale chvíľkou praxe sa ho naučíme ovládať. Pozostáva v hlbokých nádychoch cez nos a potom veľmi rýchlych výdychoch taktiež cez nosné dierky. Opakuje sa desať krát.
- **Postupná relaxácia.** Ak potrebujeme bojovať nie len so stresom, ale pociťujeme aj úzkosť, tento cvik je dobrým bojovníkom. Vďaka nemu môžeme poraziť aj fóbie a uvoľniť sa vo vypätých situáciách. Po dokončení sa budeme cítiť sviežo a pokojnejšie. Cvik praktizujeme v sede a môžeme ho robiť kdekoľvek. Postupne napíname a uvoľňujeme svaly v celom tele. Začíname od prstov na nohách cez lýtka až po brucho, ruky, hrud' a oči. Pri nádychu si na tri sekundy napneme svaly v tej časti tela, ktorú cvičíme. Potom vydýchame a uvoľníme sa.
- **Vizualizácia za pomoci ďalšej osoby.** Pri tomto cvičení je žiadúce ak s Vami pracuje odborník a postupne Vás uvádza do tejto pokojnej polohy a cítite jeho pomoc sa úplne uvoľniť. Lahko si však dokážeme pomôcť aj sami. Stačí zavrieť oči, zhlboka dýchať a preniesť svoju myseľ na miesto alebo do situácie, v ktorej sa cítite dobre a vyvoláva v nás pozitívne emócie. Môže to byť akýkoľvek zážitok a moment v našom živote alebo človek, s ktorým sa cítite dobre. Taktiež to môže byť miesto, ktoré považujeme za bezpečné a radi sa tam vraciame. Dôležitou vecou je úplné uvoľnenie a nevnímanie ruchu okolia, čo môže byť na pracovisku pre niekoho obťažné. Po docvičení sa budeme cítiť hlbkovo zregenerovaný a načerpáme množstvo nových síl. Niektorí považujú túto vizualizáciu za účinnejšiu ako spánok. (Ringier Axel Springer Slovakia, online, 2017)

Je ťažké byť v dnešnej dobe v pohode a netrápiť sa, ale sťažovaním si na stres, mrzutými slovami a ťažkými povzdychmi si nepomôžeme. V boji so stresom pritom netreba veľa i keď môže byť ťažký. Ale ako sa vraví, bez boja niet víťaza. Verím, že tieto rady ako zvládať stres na pracovisku dokážu pomôcť. Nie je to návod na riešenie problémov, ale praktiky na ukludnenie vyčerpanej mysle a preťaženého tela.

## 8 VÝSKUM

### 8.1 Hypotézy výskumu

Vo svojej práci som sa rozhodla stanoviť dve hypotézy, ktoré by som chcela preskúmať. Na základe dosiahnutých doterajších poznatkov viem, že stres je vo väčšej časti neprospešný pre človeka, chronický stres je absolútne negatívnym vplyvom. Sú však situácie kedy stres pôsobí pozitívne a stimuluje ľudí k výkonnosti. Fakty, ktoré sú dosiahnuté experimentami popredných lekárov, psychológov alebo obsiahnuté v rôznych publikáciách je nemožné poprieť. Pri práci s odbornou literatúrou som sa zhodla s množstvom jednohlasných vyjadrení, či už to bolo v knižnej forme alebo na internete. Nestretla som sa s tvrdeniami, ktoré by si vzájomne odporovali. Každý hlása, že stres, ak trvá dlho je jednoznačne negatívny. Tento fakt nejde vyvrátiť a zhodujem sa s ním. Čo však zaujíma mňa a k čomu by som rada dopátrala je úroveň stresu v našej spoločnosti z hľadiska všetkých zamestnancov vrátane nadriadených pracovníkov. Chcem zistiť či pociťujú stres, ktorý plynie zo zamestnania, či ich ovplyvňuje a akým spôsobom zasahuje do ich životov. V tomto čase mi tieto fakty nie sú známe, mám len svoj vlastný názor, ktorý sa prikláňa k značnej miere stresu na pracovisku. V závislosti na individualite, mám za cieľ zistiť a posúdiť aj iné názory.

Ako prvú hypotézu som stanovila: **Je naše aktuálne pracovisko stresovým miestom?** Táto hypotéza je pre mňa obzvlášť dôležitá, pretože pokiaľ by som zistila pri vyhodnocovaní, že väčšina sa s týmto tvrdením nezhoduje, ale napriek tomu nie sú v práci spokojní, je potrebné hľadať problém niekde inde. Pokiaľ sa hypotéza potvrdí a podarí sa mi ju objasniť, je to prvým krokom k zlepšeniu stresovej situácie na našom pracovisku. Ďalej by som postupovala návrhom inovatívnych alternatív na odstránenie stresu.

Druhou hypotézou by som chcela potvrdiť moju domnienku a to odpoveďou na otázku: **Je stres (plynúci z práce) pozitívnym alebo negatívnym subjektom v našich životoch?** Odpoveďou na túto hypotézu môže byť jednoduché áno alebo nie, ale ja by som rada túto otázku ďalej rozvíjala formou dotazníku na smery ako na nás stres vplýva a čo všetko ovplyvňuje v našich životoch.

## 8.2 Dotazník

Pri svojom výskume som sa rozhodla získať informácie na základe dotazníkovej formy. Považujem to za najlepšiu, najrýchlejšiu a najspoľahlivejšiu metódu na zber dát a informácii. Obvykle sa dotazník prevádzal v papierovej forme, no teraz si môžeme ľahko pripraviť aj online dotazník, na ktorý potom nasmerujeme našu cieľovú skupinu. Ja som sa rozhodla pre klasickú cestu, teda dotazník formou vyplňovania v papierovej forme. Chcela som to hlavne z dôvodu, aby som mohla byť priamo prítomná pri kolegoch počas vyplňovania dotazníku. Keďže sme medzinárodná firma je medzi nami určitá jazyková bariéra a preto som chcela byť nápomocná pokiaľ by sa objavila nejaká nezrovnalosť v chápaní otázok a ich zámere.

Ďalším dôvodom pre výber papierovej formy bola určitá negramotnosť niektorých kolegov s používaním moderných technológií. V našom pracovnom kolektíve sa nachádza prevažne staršia veková skupina a to či už medzi pracovníkmi vo výrobe alebo vo vyšších pozíciách. Chcela som predísť problémom s vyplňovaním dotazníku online, čo by samozrejme uľahčilo prácu mne pri vyhodnocovaní, ale dôležitejšie bolo pre mňa dôkladné preskúmanie.

Dotazník je anonymný, nebolo pre mňa dôležité vedieť pri tomto šetrení, kto konkrétne odpovedá ako na otázky. Jediné rozdelenie, ktoré je kľúčové a chcem s týmto pracovať aj pri vyhodnotení je rozdelenie na pohlavia. Predpokladám, že muži aj ženy vnímajú stres rozlične a preto som hneď na začiatku formulovala rozdelenie.

V dotazníku sa nenachádzajú otvorené otázky, ale všetky sú uzavreté, teda s možnosťou výberu. Obvykle je na výber iba jedna možnosť. Vždy som pri otázke uviedla ako si predstavujem odpoveď a čo-čo znamená. V niekoľkých otázkach som použila odpoveď formou krúžkovania čísel od jednej do päť, čím som sledovala úroveň názoru respondentov. Všetky otázky som starostlivo premyslela a stanovila si, čo chcem nimi dosiahnuť. Pri tvorení dotazníku som pracovala s množstvom alternatívnych otázok, ale v konečnom dôsledku som zistila, že niektoré otázky by mi nepriniesli žiadne výsledky. Konečnú verziu dotazníku prikladám na nasledujúcej strane.

## DOTAZNÍK

muž

žena

### 1.) Vnímate stres ako pozitívny alebo negatívny subjekt vo svojom živote?

(Zakrúžkujte možnosti od 1-5, pričom 1 je veľmi pozitívny, 2 pozitívny, 3 neutrálny, 4 negatívny, 5 veľmi negatívny)

1                      2                      3                      4                      5

### 2.) Aký vplyv majú stresové situácie na Vás:

(Zakrúžkujte možnosti od 1-5, pričom 1 je žiadny, 2 malý, 3 primeraný, 4 značný, 5 veľmi veľký)

|                |   |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|---|
| osobný život   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zdravie        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| náladu         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| psychiku       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| pracovný výkon | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| vzťahy         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### 3.) Zažili ste niekedy v živote stres na pracovisku?

áno

nie

### 4.) Považujete Vaše aktuálne zamestnanie za stresujúce?

(Zakrúžkujte možnosti od 1-5, pričom 1 znamená vôbec, 2 pozitívny vplyv, 3 neutrálny, 4 stresujúce, 5 veľmi stresujúce)

1                      2                      3                      4                      5

### 5.) Z čoho pramení váš stres na pracovisku?

(Vyberte jednu možnosť, ktorá Vás ovplyvňuje najviac)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> kolegovia/kolektív | <input type="checkbox"/> stereotyp         |
| <input type="checkbox"/> nadriadený         | <input type="checkbox"/> vysoké požiadavky |
| <input type="checkbox"/> mzda               | <input type="checkbox"/> časová tieseň     |
| <input type="checkbox"/> pracovné podmienky | <input type="checkbox"/> zodpovednosť      |
| <input type="checkbox"/> nechť k práci      | <input type="checkbox"/> prepracovanosť    |

### 6.) Viete si prácu efektívne naplánovať a zorganizovať?

(Zakrúžkujte možnosti od 1-5, pričom 1 znamená veľmi dobre, 2 viem, 3 dostatočne, 4 s komplikáciami, 5 mám s tým problém)

1                      2                      3                      4                      5

### 7.) Aký konkrétny vplyv má na Vás stres plynúci zo zamestnania?

(Vyberte jednu možnosť, ktorá je pre Vás najzasahujúcejšia)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> nervozita     | <input type="checkbox"/> problémy v rodine   |
| <input type="checkbox"/> odpor k práci | <input type="checkbox"/> zvýšený tlak        |
| <input type="checkbox"/> lepšia nálada | <input type="checkbox"/> nechť k jedlu       |
| <input type="checkbox"/> zlá nálada    | <input type="checkbox"/> bolesť hlavy        |
| <input type="checkbox"/> úzkosť        | <input type="checkbox"/> sklon k alkoholizmu |

### 8.) Ako sa preventívne chránite pred stresom?

(Vyberte viac možností podľa svojich preferencií)

- zaraďujem pohyb do denného režimu
- spím pravidelne 7-8 hodín
- jem aspoň jedno teplé jedlo denne
- nepijem veľa kávy
- mám primeranú hmotnosť
- jem denne ovocie a zeleninu
- nefajčím
- nepijem viac ako sklenku denne
- otvorene hovorím o svojich pocitoch a problémoch
- venujem sa sám sebe aspoň 1x týždenne

**9.) Využili ste niekedy v boji so stresom niektorú z týchto praktík?**

(Vyberte jednu možnosť. Pokiaľ ich bolo viac, vyberte tú najúčinnnejšiu)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> psychológ         | <input type="checkbox"/> pohyb                |
| <input type="checkbox"/> lieky             | <input type="checkbox"/> alkohol              |
| <input type="checkbox"/> uzavretie do seba | <input type="checkbox"/> sociálne poradenstvo |
| <input type="checkbox"/> meditácia         | <input type="checkbox"/> spoločenské terapie  |
| <input type="checkbox"/> rozhovor          | <input type="checkbox"/> drogy                |

**10.) Ako často zažívate stres v priebehu jedného roku?**

(Zakrúžkujte možnosti od 1-5, pričom 1 znamená vôbec, 2 takmer vôbec, 3 občas, 4 dosť často, 5 permanentne)

**1                      2                      3                      4                      5**

### **8.3 Interview s vedením společnosti a so zamestnancom**

**A:** muž, 59 rokov, tavič metalurg, pracovník vo výrobe, pracovné miesto vo výrobe

**B:** muž, 53 rokov, riaditeľ spoločnosti, pracovné miesto v kancelárii mimo výroby

#### **1. Ako by ste zhodnotili stresovú situáciu v tejto spoločnosti?**

**A:** Podľa môjho názoru je úroveň stresu veľmi vysoká. Vnímam ho ako na sebe, tak aj na mojich kolegoch, ktorí sa na vystresovanie sťažujú. My, ktorí pracujeme priamo vo výrobe cítime veľkú fyzickú záťaž. Za svoj život som pracoval asi na piatich rôznych pozíciách, z toho jedna moja funkcia bola hasič, čo bolo fyzicky aj psychicky namáhavé, ale nikdy som nepociťoval taký stres ako práve tu. Pritom konkrétne práca je spomedzi všetkých zamestnaní, v ktorým som pracoval najjednoduchšia.

**B:** Myslím si, že stresová situácia v našej spoločnosti je veľmi neutrálna. Sám občas pociťujem stres, keď sa mi nahromadí práca, ale nie je to nič, čo by som nezvládol. Najväčším nepriateľom je čas, ktorého mám veľmi málo. Respektíve mám ho rovnako ako všetci, ale koľkokrát by sa mi zišlo, aby mal deň viac hodín. Úroveň stresu je priamo úmerná mojej funkcii. Vyslovene na stres sa mi ani nikto zo zamestnancov nikdy nesťažoval, takže si myslím, že nikto s ním nemá problémy.

#### **2. Čo považujete za najväčší stresor?**

**A:** Pracovné podmienky a prístup nadriadených. Ako tavič metalurg som v styku s rôznymi nebezpečnými kovmi, s ktorými pracovať je zdraviu škodlivé a napriek tomu nemáme k dispozícii odpovedajúce ochranné prostriedky. Z toho plynú aj moje zdravotné problémy. Pri výrobe sa kedysi používal veľmi hlučný kompresor a vďaka nemu som zaznamenal zhoršenie sluchu na 40% a neustály šum v hlave. Taktiež nielen na mňa, ale na všetkých negatívne pôsobí tlak nadriadených, ktorí po nás koľkokrát chcú nadľudské veci v čo najkratšom čase. Nerozumejú sa priamo do výroby, čo sa ako vyrába, ako dlho to trvá, aký je postup, ale chcú všetko rýchlo.



**B:** Ťažko povedať, pretože u mňa by to bolo množstvo papierovania, telefonovania, pracovných stretnutí a celkovo časová záťaž. Zatiaľ čo zamestnanci sa najčastejšie ohradzujú mzdou, takže obecné najväčšieho stresora v spoločnosti nemôžem stanoviť. Je to individuálne. Vadí mi však, ak sa zamestnanci sťažujú na plat, na pracovné podmienky, na záťaž, dokonca na nezhovievavosť zo strany vedenia. Pracoval som na mnohých vedúcich pozíciách, ale v tejto spoločnosti sú požiadavky na zamestnancov, čo sa týka dochádzky, predkladania potvrdení o neprítomnosti a podobné veci veľmi príjemne nastavené a niekedy až benevolentné. Lenže je to v naše náture si stále na čosi sťažovať...

### **3. Ako na Vás vplýva stres plynúci zo zamestnania?**

**A:** Veľmi negatívne. Okrem zdravotných problémov sa cítim celkovo nejaký vyčerpaný, pociťujem negatívnu náladu a neviem si nájsť uspokojenie v iných činnostiach. Počas smeny pracujem prevažne na nohách, sedím obvykle počas obednej prestávky a s tým prichádzajú bolesti nôh a teraz už aj chrbtice. Je to však malé percento toho, ako to vplýva na moje vnútro. Som psychicky vyťažený a zoslabnutý. Došiel som do štádia, že ma táto práca viac deprimuje ako naplňa.

**B:** Popravde v práci trávim drvivú väčšinu dňa, takže si už ani neuvedomujem čo je môj osobný život a čo práca. Manželka sa vždy hnevá, keď poviem, že práca je môj život. To je vlastne aj najväčší vplyv. Ak toho mám veľa, pociťujem stres, som trochu nervózny a uvedomujem si, že potom sa so mnou ťažko komunikuje. Častokrát mám po práci chuť zliezť do postele a spať. Pociťujem únavu očí, nechut' konverzovať po celom dni s telefónom na uchu a tým to má negatívny dopad na moje manželstvo. Iných vplyvov si nie som vedomí.

### **4. Ako bojujete a chránite sa pred negatívnym vplyvom stresu?**

**A:** Ako sa dá bojovať so stresom? Neviem si to predstaviť, pretože neovplyvním to, čo sa udeje, čo mi v práci pridelia na povel, takže je to nemysliteľné. Ak máte na mysli nejaké meditácie alebo čo, tak ja som stará škola. Neverím na také veci, beriem tabletky na vysoký tlak a ani tie mi nepomáhajú, takže nejaké cviky ma asi stresu nezbavia. Vždy sa snažím byť vd'ačný a tolerantný, no na pracovisku to už presiahlo medze.

**B:** Som zástancom zdravej životosprávy a pravidelne si dopĺňam hladinu vitamínov. Ako cukrovkár musím tieto údaje svojho tela sledovať a riadiť sa tým, čo si telo vyžaduje. Počas voľna sa snažím vypadnúť z domu a venovať sa pohybu, čo je pre mňa hlavne cykloturistika. Nedokážem si predstaviť, že by som cez víkendy sedel doma a božechráň za počítačom. To by som sa už potom určite cítil vystresovane. Takto sa snažím sa odreagovať a načerpať nové sily. Okrem toho nemám žiadne špeciálne triky ako zvládať stres. Ani toto je priamo cielene ako ochrana proti stresu, je to proste môj druh relaxu.

### **5. Vedeli by ste navrhnúť alternatívy pre zlepšenie stresovej situácie v tomto zamestnaní?**

**A:** Vedel, no bohužiaľ to nie je v mojej kompetencii. Vedenie spoločnosti je benevolentné k našim požiadavkám ohľadne zlepšenia a skvalitnenia úrovne ochrany a pracovných podmienok. Pre mňa osobne by bolo ideálnym riešením zavedenie odsávacieho systému na moje pracovisku, aby som nemal stále pred očami to, koľko škodlivých látok musím dýchať z ovzdušia a čo všetko sa mi usadzuje na pľúcach. Už len pri premýšľaní nad tým pociťujem stres. Ďalšou vecou by bolo zníženie hluku v celom areáli výroby, ktorý je občas tak silný, že sa nedá sústrediť na vykonávanie svojej činnosti. No a určite by som vymenil vedenie. Viem, že sú vedúci, ktorí si vedia vážiť ľudí, pochváliť ich, odmeniť, no u nás je to len ako ľudí kontrolovať, ako ich využívať a nakoniec ešte budú nespokojní.

**B:** Prial by som si, aby ľudia u nás zamestnaní boli spokojnejší a vd'áčnejší za prácu akú majú. Nikto ich tu nedrží nasilu a môžu ísť kludne pracovať niekde do zimy na stavbu, kde budú podmienky mnohonásobne horšie. Každý ľudský zdroj je nahraditeľný a nikto nie je povinný znášať to, čo sa mu nepáči. Som zástancom toho, že ak je niekto v pozícii pracovníka vo výrobe, tak je to jeho voľba a nemal by sa sťažovať. Každý sa môže stať vedúcim pracovníkom, managerom, riaditeľom, no nevedie tam vykachličkovaná cesta, ktorú pred Vás niekto vydláždí. Myslím si, že všetko ostatné v našej firme je prijateľné a nie je tam čo meniť.

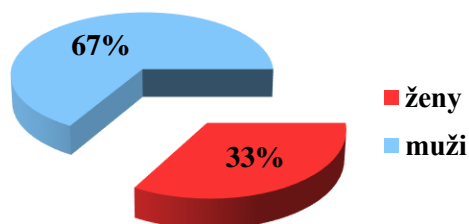
## 9 VYHODNOTENIE

### 9.1 Vyhodnotenie dotazníku

Celý dotazník sa sústreďuje na otázky týkajúce sa stresu a stresu na pracovisku. Celkový počet zamestnancov našej spoločnosti je 64, ale pre neprítomnosť niektorých z nich som prieskum vykonávala pri počte 60 ľudí. Takže 100% opýtaných a odpovedajúcich je 60 respondentov. Prvým bodom pred začatím celého dotazníka bolo rozdelenie na mužov a ženy, keďže chcem vo vyhodnotení zohľadňovať rôzne vplyvy a pohľady týchto dvoch pohlaví. Zúčastnených žien na tomto dotazníku bolo 20, zúčastnených mužov 40. Údaje vyjadrujem aj v percentuálnej forme.

Graf 1 : Rozdelenie

|      |    |
|------|----|
| ženy | 20 |
| muži | 40 |

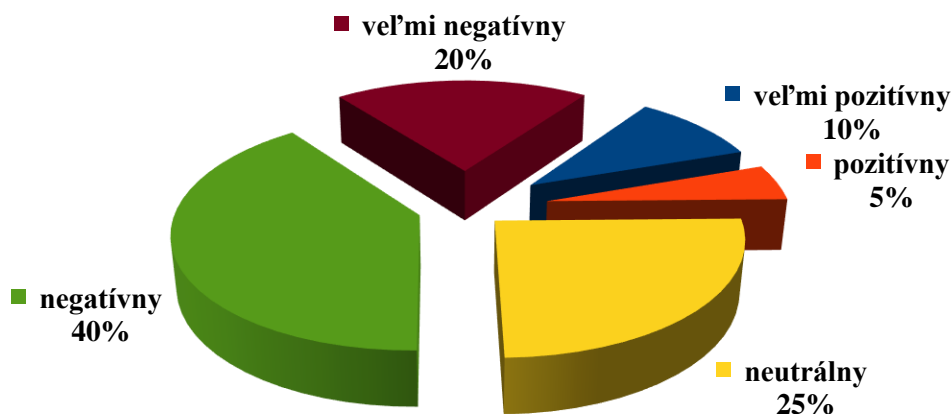


Zdroj : Autorka práce, 2018

1. Prvá z položených otázok v mojom dotazníku smerovala k všeobecnému vnímaniu stresu. Pýtala som na pozitívne alebo negatívne vnímanie stresu vo svojom živote. Touto otázkou som chcela zistiť ako moji kolegovia a nadriadení vnímajú stres nie len na pracovisku, ale celkovo vo svojom živote. Určite na nás nevlýva len stres z práce, ale z bežného každodenného života. Otázkou som vyhodnotila grafickou formou, samostatne na odpovede žien a mužov. Následne som ich odpovede dala do jedného grafu a porovnala ich medzi sebou. 60% opýtaných žien sa priklonilo k možnostiam negatívneho, až veľmi negatívneho vplyvu stresu. Táto odpoveď ma nijako neprekvapila a očakávala som veľmi podobný výsledok. Len dve z opýtaných žien súdi stres ako pozitívny subjekt vo svojom živote. Pre jednu z opýtaných žien je stres pozitívny a päť žien jeho vplyv považuje za neutrálny.

Graf 2 : Otázka č. 1 A

|      | veľmi pozitívny | pozitívny | neutrálny | negatívny | veľmi negatívny |
|------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| ženy | 2               | 1         | 5         | 8         | 4               |

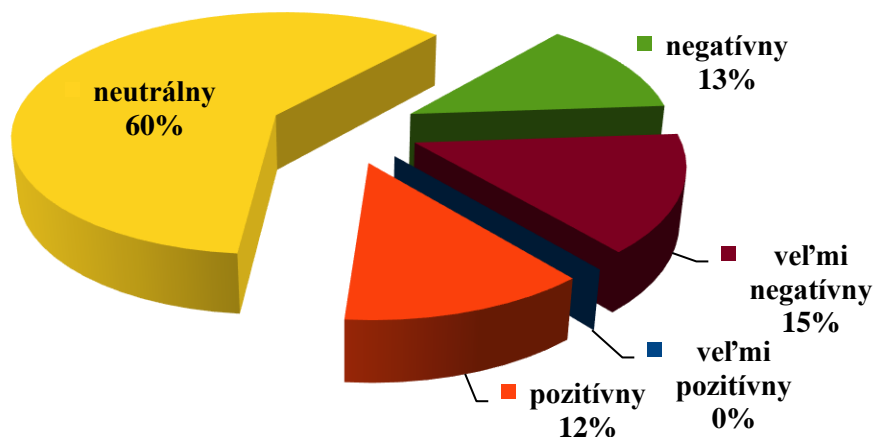


Zdroj: Autorka práce, 2018

U mužov boli výsledky dosť rozličné. Z celkového počtu 40 mužov, až 24 odpovedalo, že stres je pre nich neutrálny. Ani jeden muž nevníma stres ako veľmi pozitívny subjekt, no 12% ho označilo za pozitívny. K negatívne mu vplyvu sa prikláňa 5 mužov a k veľmi negatívne mu 6, čo je 15% zo všetkých mužov.

Graf 3 : Otázka č. 1 B

|      | veľmi pozitívny | pozitívny | neutrálny | negatívny | veľmi negatívny |
|------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| muži | 0               | 5         | 24        | 5         | 6               |



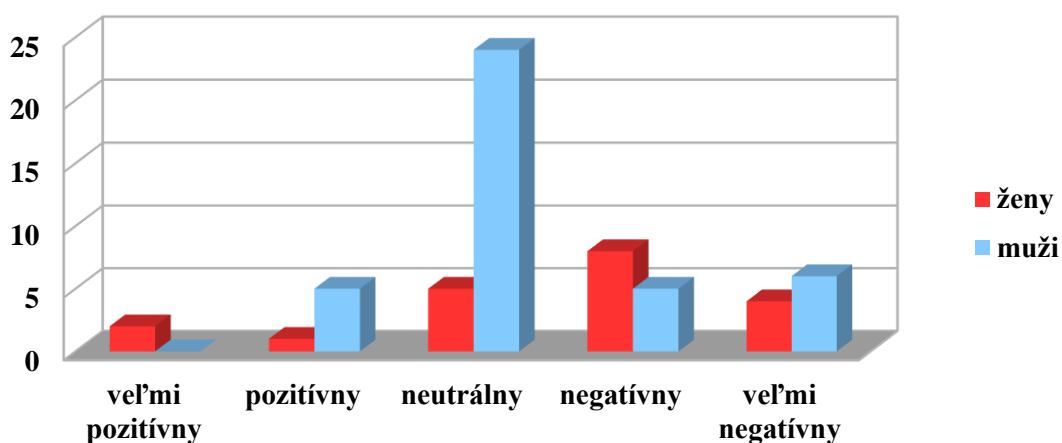
Zdroj: Autorka práce, 2018

Ako som sa naučila v teoretickej časti pri práci s odbornou literatúrou a informáciách o strese, stres pôsobí na ženy a mužov rozlične. Vyhodnotenie tejto otázky z pohľadu mužov, vyplýva z ich kľudnejšej a štandardne flegmatickejšej povahy. Taktiež sú ich city a emócie slabšie a menej prežívajú rozličné situácie vnútorným rozpoložením. S týmito odpoveďami na strane mužov som taktiež počítala, prekvapilo ma však, že na priečkach negatívneho a veľmi negatívneho vnímania stresu sa umiestnilo až 28% mužov. Očakávala som dokonca menšie číslo.

Nasledujúci graf porovnáva odpovede medzi ženami a mužmi a vyjadruje ich vzájomný vzťah.

Graf 4 : Otázka č. 1 C

|      | veľmi pozitívny | pozitívny | neutrálly | negatívny | veľmi negatívny |
|------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| ženy | 2               | 1         | 5         | 8         | 4               |
| muži | 0               | 5         | 24        | 5         | 6               |



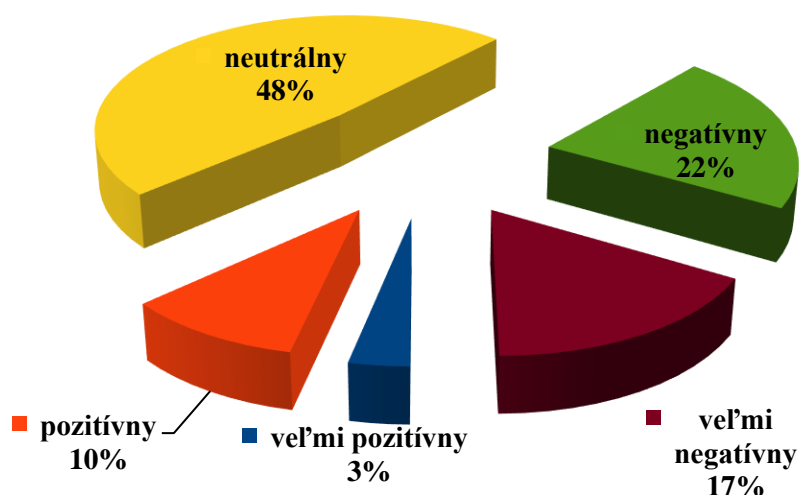
Zdroj: Autorka práce, 2018

Po vyhodnotení spoločných odpovedí je 48% všetkých opýtaných respondentov za neutrálly vplyv stresu. 39% sa prikláňa k negatívnym hodnotám a 13% k pozitívnemu vnímaniu stresu. Zo 60 respondentov to činí 29 ľudí, ktorý vnímajú stres ako neutrálly subjekt, 13 ľudí ho vníma ako negatívny a 10 ľudí ako veľmi negatívny subjekt. Na strane pozitívnej sa umiestnilo 6 ľudí, ktorí stres považujú za pozitívny a dvaja ľudia ho

vnímajú ako veľmi pozitívny subjekt svojho života. Tieto odpovede sa zhodujú s mojimi predpokladmi, očakávala som však viac negatívnejšieho vnímania stresu.

Graf 5 : Otázka č. 1 D

|       | veľmi pozitívny | pozitívny | neutrálny | negatívny | veľmi negatívny |
|-------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| spolu | 2               | 6         | 29        | 13        | 10              |



Zdroj: Autorka práce, 2018

2. Druhá položená otázka v dotazníku bola zameraná na určitý vplyv stresových situácií na konkrétne životné udalosti ako napríklad osobný život, zdravie, pracovný výkon a podobne. Keďže viem, že podľa individuality každého z nás, na nás stres pôsobí rozlične chcela som zistiť ako sú na tom moji kolegovia a nadriadení.

Tabuľka 3 : Otázka č. 2 A

|                | ŽENY   |      |           |        |             |
|----------------|--------|------|-----------|--------|-------------|
|                | žiadny | malý | primeraný | značný | veľmi veľký |
| osobný život   | 1      | 1    | 2         | 12     | 4           |
| zdravie        | 0      | 0    | 5         | 8      | 7           |
| náladu         | 0      | 0    | 2         | 2      | 16          |
| psychiku       | 0      | 0    | 2         | 14     | 4           |
| pracovný výkon | 3      | 1    | 10        | 2      | 4           |
| vzťahy         | 0      | 1    | 5         | 12     | 2           |

Zdroj: Autorka práce, 2018

Odpovede žien sú veľmi zaujímavé, logické a opäť nie moc prekvapivé. Veľmi veľký vplyv má stres najmä na náladu takmer všetkých opýtaných žien, 7 z pýtaných žien dokonca uvádza veľmi veľký vplyv na zdravie. Značný vplyv má stres pre väčšinu žien na psychiku, osobný život a zdravie. Pracovný výkon ovplyvňuje stres u žien primerane. 3 ženy dokonca uviedli, že stres nemá na ich pracovný výkon žiaden vplyv, u jednej je to len malý vplyv.

U mužov sú výsledky tejto otázky nasledujúce.

Tabuľka 4 : Otázka č. 2 B

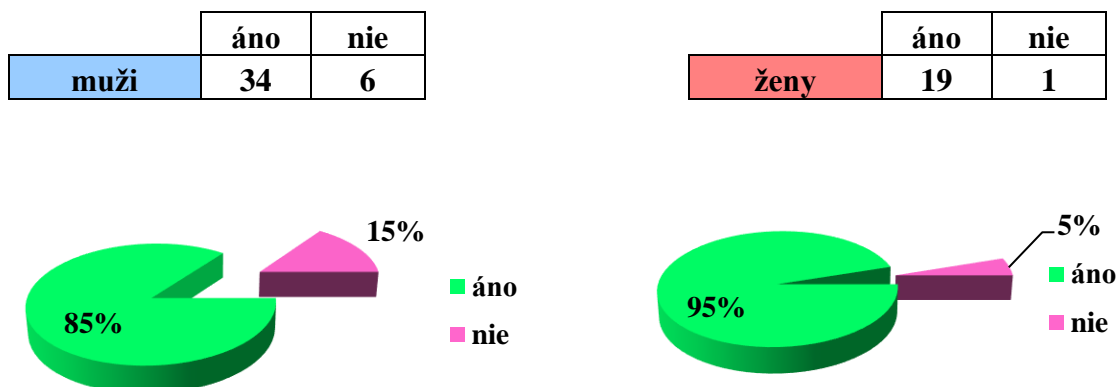
|                       | MUŽI      |           |           |           |             |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                       | žiadny    | malý      | primeraný | značný    | veľmi veľký |
| <b>osobný život</b>   | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>1</b>    |
| <b>zdravie</b>        | <b>1</b>  | <b>7</b>  | <b>22</b> | <b>8</b>  | <b>2</b>    |
| <b>náladu</b>         | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>12</b> | <b>24</b>   |
| <b>psychiku</b>       | <b>2</b>  | <b>5</b>  | <b>19</b> | <b>10</b> | <b>4</b>    |
| <b>pracovný výkon</b> | <b>5</b>  | <b>1</b>  | <b>6</b>  | <b>10</b> | <b>18</b>   |
| <b>vzťahy</b>         | <b>0</b>  | <b>2</b>  | <b>34</b> | <b>4</b>  | <b>0</b>    |

Zdroj: Autorka práce, 2018

Muži vnímajú vplyv stresu na rôzne oblasti života opäť trochu inak ako ženy. Veľmi veľký vplyv pociťujú na náladu a pracovný výkon. U žien bol pracovný výkon ovplyvňovaný stresom len primerane, u mužov je to až veľmi veľký vplyv. Tu môžeme vidieť podstatný rozdiel vo vnímaní stresu. Značný vplyv na svoju náladu označilo ďalších 12 opýtaných mužov a ďalších 20 si to rozdelilo medzi psychiku a znova pracovný výkon. Väčšina mužov držalo svoje vplyvy stresu na úrovni primeranej. Tu zahrnuli takmer všetci vplyv na vzťahy a väčšina na zdravie. Veľké body dostala taktiež psychika. Vplyv stresu na osobný život považuje 14 mužov za malý a dokonca až 18, čo je takmer polovica za žiaden. Žiaden vplyv nemá stres na pracovný výkon len pre piatich mužov. Tieto výsledky sú pre mňa zaujímavé. Zaujal ma najmä takmer žiaden vplyv stresu na osobné životy mužov, porovnaní so ženami, kde je vplyv značný. Tu je pekne vidieť, že ženy ako citlivejšie pohlavie prežívajú určité stresové situácie emočne napätejšie ako muži a prenášajú si to do svojich osobných životom. Zatiaľ čo pre mužov je ľahšie sa od problémov odosobniť a viesť vyrovnaný súkromný život.

3. Tretiu otázku som zamerala na zistenie, či respondenti zažili niekedy vo svojom živote stres na pracovisku. Považujem to za dôležitú otázku k tomu, aby som mohla nadviazať na otázky týkajúce sa ich poznatkov o strese plynúcom priamo zo zamestnania. Opýtaní respondenti odpovedali na túto otázku nasledovne:

Graf 6 : Otázka č. 3



Zdroj: Autorka práce, 2018

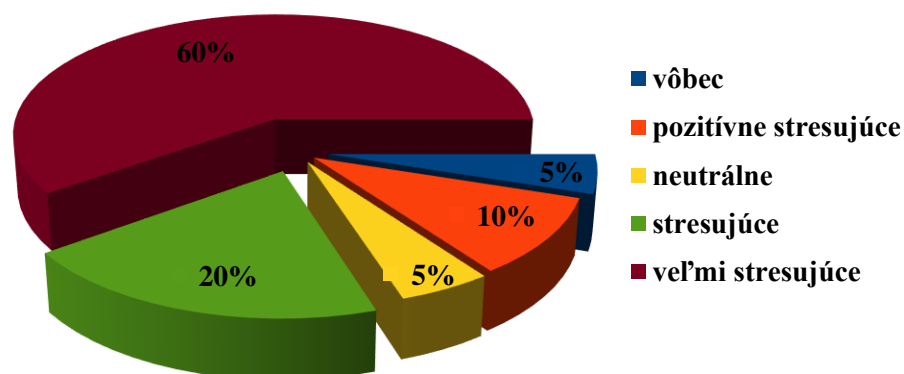
Takmer všetci opýtaní respondenti odpovedali na túto otázku kladne. Pri tejto otázke som predpokladala, že väčšina ľudí, aj žien aj mužov odpovie, že stres na pracovisku zažili. Je veľmi jednoduché dostať sa v práci do stresovej situácie či už kvôli časovej tiesni, veľkej zodpovednosti, nezhodám s vedením alebo neprajnému kolektívu na pracovisku. V žiadnom prípade som však neočakávala tak veľké množstvo kladných odpovedí.

Na jednej strane ma tieto odpovede potešili, pretože ľudia, ktorí majú skúsenosť so stresom na pracovisku môžu byť veľkým prínosom pre mňa ohľadne ďalších informácií v dotazníku, no na druhej strane ma toto zistenie nemilo prekvapilo. Mrzí ma fakt, že drvivá väčšina ľudí nachádzajúcich sa okolo mňa sa dostalo do tak nepríjemnej situácie ako je prežívanie stresu na pracovisku. Z vlastnej skúsenosti viem ako je to nepríjemné, bolestivé a zdraviu neprospešné chodiť do práce, z ktorej sa cítime nervózni a ktorá nám prináša viac škody ako úžitku.



4. Táto otázka má za cieľ zistiť, či moji respondenti považujú svoje, teda naše zamestnanie za stresujúce. V porovnaní s predošlou otázkou je rozdiel v tom, že ma zaujíma či je ich stres, ktorí zažili na pracovisku aktuálny. Ženy na túto otázku odpovedali nasledovne. Až 60% žien považuje aktuálne pracovisko za veľmi stresujúce a 20% za stresujúce. Iba 15% žien sa priklonilo k pozitívnym hodnotám a 5% označilo svoje pracovisko za miesto s neutrálnym vplyvom stresu.

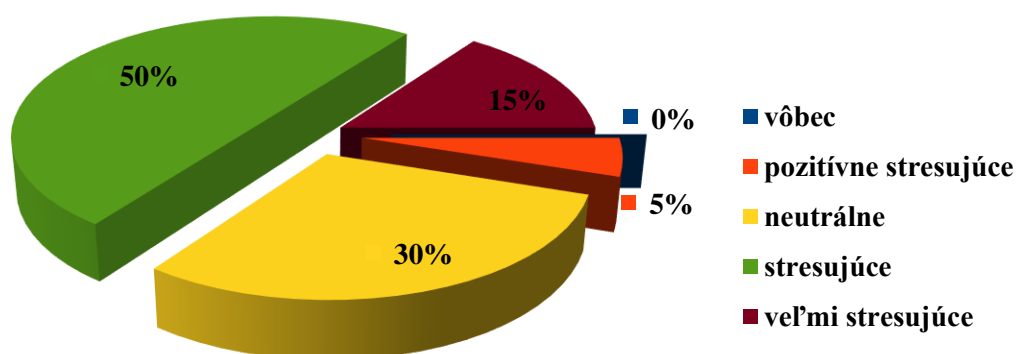
Graf 7 : Otázka č. 4 A



Zdroj: Autorka práce, 2018

Odpoveď na strane opýtaných mužov prikladám v nasledujúcom grafe.

Graf 8 : Otázka č. 4 B



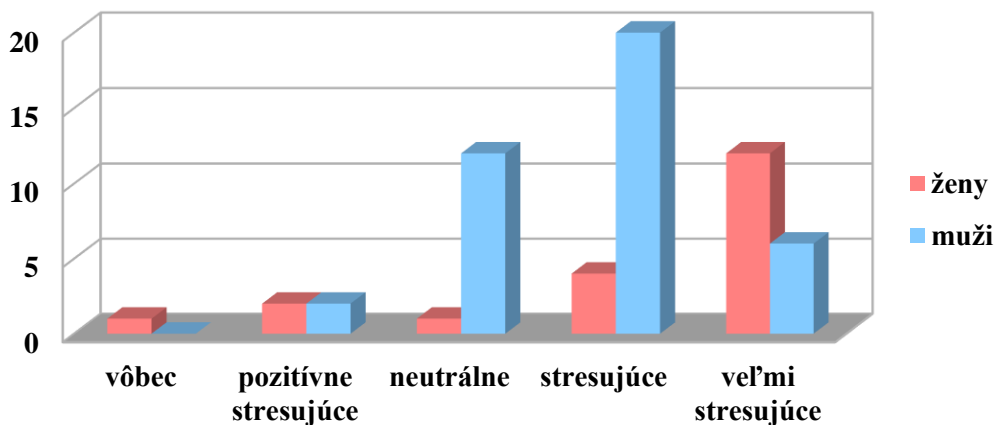
Zdroj: Autorka práce, 2018

Polovica opýtaných mužov považuje svoje terajšie zamestnanie za stresujúce. Pri vyhodnocovaní dotazníku som bola veľmi prekvapená s týmito výsledkami. Je to však priam až alarmujúce aké odpovede som dostala. Vedela som, že je naše zamestnanie stresujúce, každý máme svoje dôvody, ale myslela som, že sa to drží na úrovni priemeru, možno trochu väčšej občasnej záťaže. Tieto výsledky ma priam šokovali. Dokonca až 15 % opýtaných mužov odpovedalo, že ich aktuálne pracovisko je veľmi stresujúce. 30% ho považuje za zamestnanie s neutrálnym vplyvom stresu a 5% si myslí, že je naše zamestnanie pozitívne stresujúce. Prekvapivé v porovnaní so ženami bolo, že ani jeden muž neuviedol, že je naše zamestnanie vôbec nestresujúce.

Na spoločnom grafickom vyobrazení, kde porovnávam ženy aj mužov sa ich odpovede nejako významne nelíšia. U žien je to kritickejšie, pretože považujú svoje zamestnanie za veľmi stresujúce, muži skôr stresujúce až neutrálné. Je možné vyhodnotiť, že odpovede, ktoré respondenti uviedli v tretej otázke, kde som sa pýtala či niekedy pocítili stres na pracovisku, plynú práve z ich aktuálneho pracoviska.

Graf 9 : Otázka č. 4 C

|                      | ženy | muži |
|----------------------|------|------|
| vôbec                | 1    | 0    |
| pozitívne stresujúce | 2    | 2    |
| neutrálné            | 1    | 12   |
| stresujúce           | 4    | 20   |
| veľmi stresujúce     | 12   | 6    |



Zdroj: Autorka práce, 2018

5. Ďalšia otázka je zameraná na pramene stresu na pracovisku. Chcela som zistiť z čoho pramení stres respondentov. Vybrala som podľa vlastného uváženia a podľa poznatkov získaných počas písania celej mojej práce 10 možností, z ktorých však mohli respondenti vybrať iba jednu, najhlavnejšiu možnosť, ktorá je pre nich hlavným stresorom v práci. Ženy uvádzajú ako najväčšieho pôvodcu ich stresu na pracovisku vysoké požiadavky, ktoré sú na nich kladené. Druhou najčastejšou odpoveďou boli pracovné podmienky a v tesnom závесе sa umiestnila prílišná a vyčerpávajúca zodpovednosť a nezhody s nadriadenými. Po jednej žene sa priklonilo k odpovedi, že ich stres pramení z kolektívu, zo mzdy a zo stereotypnej práce. Takmer u polovice mužov je hlavným problémom na pracovisku mzda. Z finančnej nespokojnosti pramení stres až pre 18 mužov zo 40. Druhým faktorom sú podobne ako u žien vysoké požiadavky. Dva uvádzajú problémy s nadriadenými, dvaja sa prikláňajú k pracovným podmienkam a dvaja dokonca uvádzajú časovú tieseň.

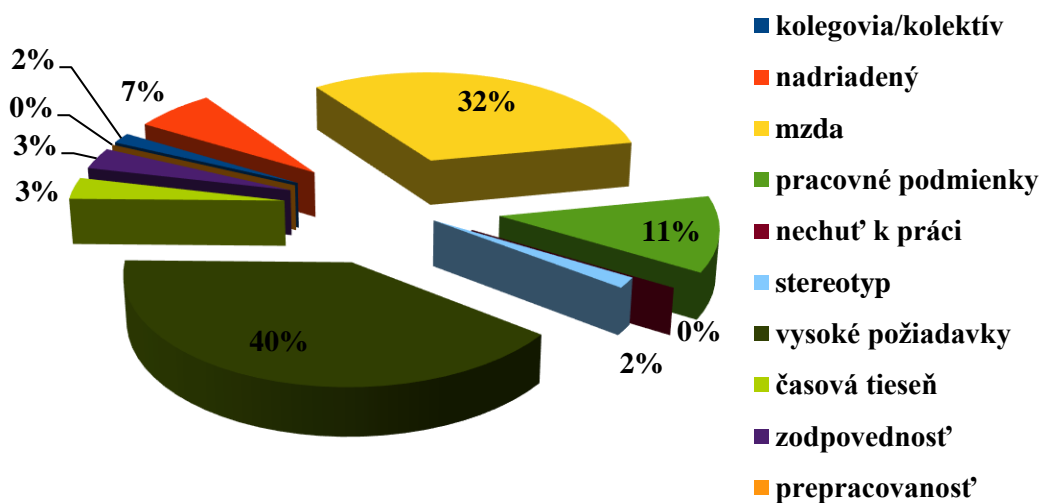
Tabuľka 5 : Otázka č. 5 A

|                    | ženy | muži |
|--------------------|------|------|
| kolegovia/kolektív | 1    | 0    |
| nadriadený         | 2    | 2    |
| mzda               | 1    | 18   |
| pracovné podmienky | 5    | 2    |
| nechuť k práci     | 0    | 0    |
| stereotyp          | 1    | 0    |
| vysoké požiadavky  | 8    | 16   |
| časová tieseň      | 0    | 2    |
| zodpovednosť       | 2    | 0    |
| prepracovanosť     | 0    | 0    |

Zdroj: Autorka práce, 2018

Pri vyhodnotení spoločných odpovedí opäť nachádzam rozdiely vo vnímaní stresu a stresových situácií u žien a mužov. Muži obvykle považujú zamestnanie za miesto, ktoré im prináša financie, ktoré im zabezpečí blahobyť. Pokiaľ pociťujú nedostatky v tejto oblasti je to pre nich najväčším stresorom, pretože sú spoločensky zodpovední za zabezpečenie rodiny. Ženy vnímajú stresory na pracovisku inak. Viac ich rozhodí diskomfort, nezhody medzi kolegami a nepríjemné pracovné prostredie ako nedostačujúca mzda. To vyplýva z ich emočnejšie založenej povahy.

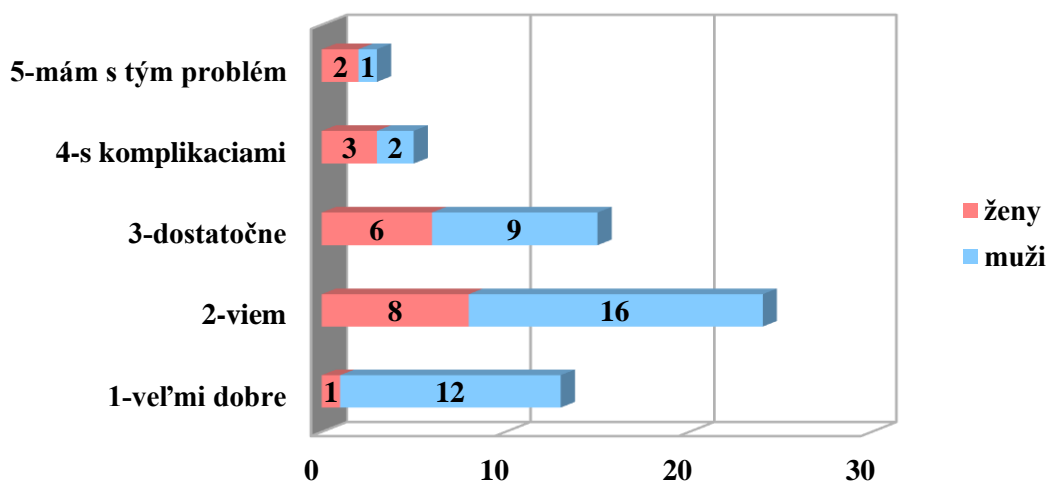
Graf 10 : Otázka č. 5 B



Zdroj: Autorka práce, 2018

6. V tejto otázke som sa pýtala na znalosť efektívneho plánovania a organizovania svojej práce. Táto otázka je veľmi dôležitá, pretože z vlastnej skúsenosti viem, že ak má človek veľa práce, málo času a nevie si prácu dobre zdeliť, môže byť z toho veľmi nervózny. Potom je už veľmi ľahké, aby považoval za stresujúce všetky aspekty, s ktorými sa pri práci stretne.

Graf 11 : Otázka č. 6 A



Zdroj: Autorka práce, 2018

Správne si zorganizovať prácu je pre pracovný výkon veľmi dôležité a ak chceme byť v práci úspešní a šťastní, mali by sme to ovládať. Potešujúcim zistením bolo pre mňa, že väčšina opýtaných respondentov si prácu vie efektívne zorganizovať a naplánovať. Zo žien takto odpovedalo 8 respondentiek a u mužov to bolo až 16. Dokonca až 12 mužov si vie svoju prácu zorganizovať veľmi dobre, zatiaľ čo zo žien sa k tomuto hlási iba jedna. Odpoveďou dostatočne odpovedalo 6 žien a 9 mužov. 5 žien sa priznalo, že si prácu plánuje s komplikáciami alebo s tým má problémy. A k tomuto tvrdeniu sa taktiež pripojili traja muži. Celkovo vyhodnotenie tejto otázky obstálo lepšie ako som prvotne čakala. Dúfam, že sú tieto odpovede pravdivé, pretože sama by som to vyhodnotila asi trochu negatívnejšie.

7. Tu už prechádzam do hľadania konkrétnych vplyvov stresu plynúceho zo zamestnania. Ako vieme, stres nepôsobí len tam kde sa vyvinul, ale častokrát nás pohltí celých a nesieme si ho zo sebou kamkoľvek ideme. V práci môže stres ovplyvniť náš pracovný výkon, našu chuť a motiváciu pracovať, no môže mať aj ďaleko fatálnejšie následky na naše životy. Mnoho ľudí siahne napríklad po alkohole alebo je tak otrávený z práce, že sa u neho objavia problémy v rodine, kvôli jeho nervozite. Opäť som ako možnosti vybrala štandardné vplyvy stresu na naše životy a určila možnosť vybrať jednu, najzasahujúcejšiu. Človek môže pociťovať aj viacero vplyvov, ale obvykle je to jedna, ktorá nás zasahuje a ovplyvňuje najviac.

Tabuľka 6 : Otázka č. 7 A

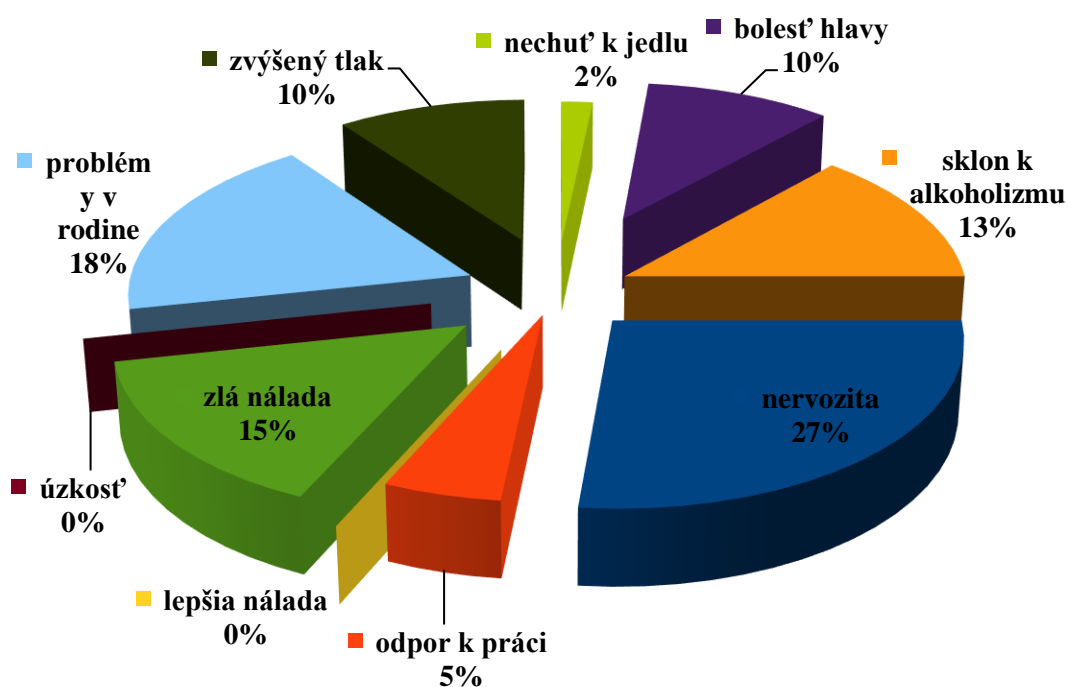
|                            | ženy     | muži      |
|----------------------------|----------|-----------|
| <b>nervozita</b>           | <b>6</b> | <b>10</b> |
| <b>odpor k práci</b>       | <b>1</b> | <b>2</b>  |
| <b>lepšia nálada</b>       | <b>0</b> | <b>0</b>  |
| <b>zlá nálada</b>          | <b>1</b> | <b>8</b>  |
| <b>úzkosť</b>              | <b>0</b> | <b>0</b>  |
| <b>problémy v rodine</b>   | <b>3</b> | <b>8</b>  |
| <b>zvýšený tlak</b>        | <b>2</b> | <b>4</b>  |
| <b>nechuť k jedlu</b>      | <b>1</b> | <b>0</b>  |
| <b>bolesť hlavy</b>        | <b>4</b> | <b>2</b>  |
| <b>sklon k alkoholizmu</b> | <b>2</b> | <b>6</b>  |

Zdroj: Autorka práce, 2018

Ženy na túto otázku odpovedali najmä zvýšenou nervozitou, bolesťou hlavy, problémami v rodine a dve z nich dokonca siahnu pri strese po alkohole. Muži odpovedali veľmi podobne, aj u nich je vplyv stresu najmä nervozita. Zlú náladu uvádza 8 mužov a ďalších 8 priznáva problémy v rodine. Hneď v závese je opäť sklon k požívaniu alkoholu.

V nasledujúcom grafickom zobrazení som spracovala stresové vplyvy žien a mužov, ktoré plynú zo zamestnania. Odpovede sa nelíšia významným spôsobom, ale je badateľné ich rozličné prežívanie situácií. Spoločne sa respondenti zhodli, že stres im navodzuje najmä nervozitu. Táto odpoveď vyhrala u žien, aj u mužov. Zlá nálada je ďalším negatívnym vplyvom, ktorý stres prináša. Tretím faktorom sú problémy v rodine, čo považujem za najhoršiu vec. Rodina by mala byť v prípade stresového zamestnania oázou pokoja. Hneď potom nasleduje ako dočasné riešenie problémov alkohol a vysokým percentom je taktiež bolesť hlavy a zvýšená hladina krvného tlaku.

Graf 12 : Otázka č. 7 B



Zdroj: Autorka práce, 2018

8. Otázka číslo osem sa zameriava na prevenciu proti stresu. Pýtala som sa na konkrétne aktivity, ktorými je možné zahnať stres a ktoré ľudia štandardne praktizujú za týmto účelom. Pri tejto otázke som zvolila možnosť, aby si mohli respondenti vybrať niekoľko odpovedí podľa svojich preferencií a podľa toho, ako sa skutočne proti stresu chránia. Je vidieť, že ženy a muži majú rôzne metódy ako sa voči stresu chránia a čo ich robí odolnými.

Ženy sa považujú za odolnejšie proti stresu pokiaľ si na seba nájdu čas aspoň 1 krát do týždňa a taktiež sa snažia o vyváženú stravu konzumovaním aspoň jedného teplého jedla denne a príjmu vitamínov v podobe ovocia a zeleniny. Prevenciou je podľa nich aj to, že nefajčia a nepijú viac ako jednu skleničku alkoholu denne. Taktiež udržanie si správnej telesnej hmotnosti a konzumácia primeraného množstva kofeínu je pre ženy dôležitým faktorom. 10 žien sa prikláňa k dôležitosti otvoreného hovorenia o svojich pocitoch a problémoch. I 6 z 20 žien si dopraje pravidelný 7-8 hodinový spánok a pohyb do denného režimu zaraďuje 8 žien.

U mužov sa najviac objavila možnosť, že nepijú veľa kávy a taktiež nekonzumujú denne veľa alkoholu. Hneď potom uvádzajú, že majú primeranú telesnú hmotnosť a venujú sa svojím obľúbeným aktivitám aspoň 1 krát týždenne. Na rozdiel od žien, muži vedia aký je dôležitý kvalitný spánok a ten si dopraje aj 30 zo 40 mužov. 28 z opýtaných respondentov mužského pohlavia uvádza, že nefajčí. Aj muži vedia, že teplé jedlo a pohybový režim sú pre telo dôležité, dodržiava to takmer polovica mužov.

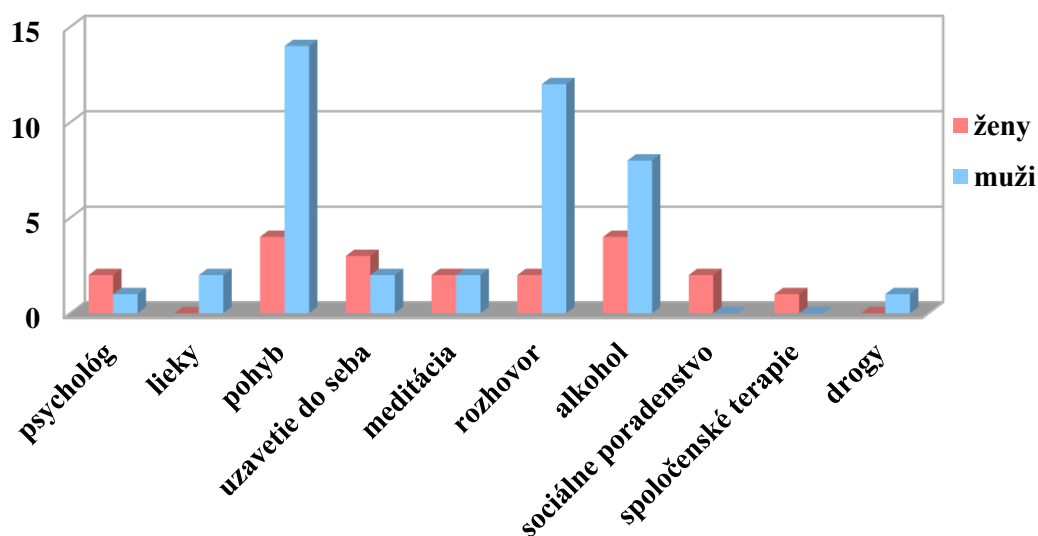
Tabuľka 7 : Otázka č. 8

|  | ženy | muži |
|--|------|------|
| zaraďujem pohyb do denného režimu                | 8    | 17   |
| spím pravidelne 7-8 hodín                        | 6    | 30   |
| jem aspoň 1 teplé jedlo denne                    | 18   | 24   |
| nepijem veľa kávy                                | 14   | 36   |
| mám primeranú hmotnosť                           | 14   | 32   |
| jem denne ovocie a zeleninu                      | 16   | 12   |
| nefajčím   | 15   | 28   |
| nepijem viac ako sklenku denne                   | 14   | 34   |
| otvorene hovorím o svojich pocitoch a problémoch | 10   | 6    |
| venujem sa sám sebe aspoň 1x týždenne            | 18   | 32   |

Zdroj: Autorka práce, 2018

9. V tejto otázke som sa zaujímala o konkrétne praktiky, ktoré respondenti využívali, keď už sa do stresovej situácie dostali. V predošlej otázke ma zaujímala prevencia proti stresu a v tejto by som rada zistila či sa opýtaní muži a ženy niekedy vyrovnávali so stresom za pomoci nasledujúcich praktík. Znovu som dala na výber z jednej možnosti, ktorú použili, prípadne ktorú používali častejšie, pokiaľ ich bolo viac. Možnosti som zvolila na základe poznatkov o alternatívach prekonávania stresu.

Graf 13 : Otázka č. 9



Zdroj: Autorka práce, 2018

Ženy, ktoré kedysi pocítovali stres sa s tým vysporiadali najmä za pomoci pohybu alebo s požitím alkoholu. U žien sú všetky možnosti praktík v určitej rovine. Ničoho nie je extrémne veľa, všetko v rámci jedného horizontu. Je vidieť, že ženy sú bytosti, ktoré hľadajú pre seba vždy to najlepšie riešenie a experimentujú s tým. Nie, žeby to neplatilo aj u mužoch, no u nich je obvyklá zóna komfortu, ktorú neradi narúšajú. Pokiaľ sa majú dobre a nič im nechýba, nebudú robiť nič nové. Zato ženy, tie potrebujú predchádzať stereotypu ako čert krížu. Dôležitým a pre mňa veľmi príjemným zistením je, že ženy na mojom pracovisku nikdy neboli nútené vyskúšať drogy alebo lieky na vyrovnávanie sa so stresom. I keď vo veľkom percente siahli po alkohole, nepovažujem to za tak veľké zlo. Hneď po tejto praktike sa veľa žien uzavrelo do seba, čo je klasickým ochranným mechanizmom našej psychiky. Niektoré ženy prišli na kúzlo meditácie a jogy alebo im pomohol jednoducho rozhovor, ktorý ma častokrát liečivé účinky.



Bohužiaľ sa našli aj ženy, ktoré boli v stave, že potrebovali odbornú pomoc psychológa alebo využili sociálne poradenstvo. Pár z nich si zvolilo aj formu spoločenských terapií.

Čo sa týka mužov, tí boli jednoznačnejší. Takmer polovica z nich sa so stresom vysporiadáva pohybom a aktivitami, ktoré ich bavia. V pätách sú im muži, ktorí svoje problémy riešia rozhovorom. Táto odpoveď ma spomedzi všetkých prekvapila asi najviac, pretože vie, že muži majú problém hovoriť o svojich pocitoch, emóciách a problémoch. Som však rada, že je tomu tak, lebo sama viem, aké pozitívne účinky má, pokiaľ sa môžeme niekomu zdôveriť. Hneď potom muži siahli po alkohole a dokonca sa našiel jeden, ktorý vyskúšal z dôvodu stresového preťaženia drogy. Pár z nich sa uzavrelo do seba, niektorí skúsili meditáciu a niektorí sa zo stresu dostávali liekmi.

**10.** Posledná otázka môjho dotazníkového šetrenia bola zameraná na počet stresových situácií, ktoré respondenti prežívajú v priebehu jedného roka. Otázka nie je zameraná na stres plynúci zo zamestnania alebo prežívaný na pracovisku, ale stres vo všeobecnosti, ktorý prežívame z rôznych dôvodov počas roka.

Tabuľka 8 : Otázka č. 10

|                     | ženy      | muži      |
|---------------------|-----------|-----------|
| <b>vôbec</b>        | <b>0</b>  | <b>0</b>  |
| <b>takmer vôbec</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  |
| <b>občas</b>        | <b>4</b>  | <b>28</b> |
| <b>dosť často</b>   | <b>12</b> | <b>4</b>  |
| <b>permanentne</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |

Zdroj: Autorka práce, 2018

Obrovským šokom pre mňa bolo pri vyhodnocovaní dotazníku zistenie, že ani jeden z opýtaných ľudí, ani jeden zo 60 respondentov neuviedol možnosť „vôbec“. Z toho vyplýva, že všetkých 60 ľudí zažíva stres počas roka, či pravidelne alebo občas, ale ani jeden nie vôbec. Predvídala som strednú, častú úroveň zažívania stresu, keďže som sa nepýtala na jeho pôvod, ale toto tvrdenie ma totálne zarazilo. Štyria to 60 ľudí dokonca odpovedali, že sú v strese permanentne a viac ako polovica žien zažíva stres počas roka dosť často. Muži prežívajú stres občas. Toto tvrdenie označilo 28 mužov zo 40 opýtaných. Dosť často stres zažívajú 4 muži a takmer vôbec len 6 mužov. U žien len 2.

## 9.2 Vyhodnotenie hypotéz

Na základe dotazníkového šetrenia a rozhovoru s vedením spoločnosti a taktiež zamestnancom spoločnosti som schopná vyhodnotiť stanovené hypotézy. Informácie, ktoré som pri mojom výskume nadobudla sú postačujúce, aby som si vedela odpovedať na moje otázky, na ktoré som chcela nájsť odpovede.

Prvá hypotéza, ktorú som si stanovila, bola: **Je naše aktuálne pracovisko stresovým miestom?** Odpoveď je jednoznačná. Áno, naše aktuálne pracovisko je stresovým miestom. Po vykonaní interview som mala zmätené pocity, pretože odpovede sa rôzne líšili a nebolo mi jasné ako by som túto otázku na základe odpovedí vyhodnotila. Bohužiaľ mi toto tvrdenie predstrel dotazník, v ktorom sa takmer všetci opýtaní respondenti zhodli na tomto tvrdení. Najprv ma prekvapilo, že takmer všetci vo svojom živote zažili stres na pracovisku, no ešte viac ma zarazilo, keď odpovedali, že stres zažívajú na svojom aktuálnom pracovisku. Nikdy som netvrdila a taktiež si to ani nemyslím, že naša práca neprináša stres, ale nečakala som, že sa mojich kolegov a zjavne aj nadriadených dotýka tak veľmi. Chcela som si objasniť aké názory majú ľudia v mojom pracovnom okolí. Mala som predtuchu, že pri vyhodnocovaní tejto hypotézy budem písať, že je to tak pol na pol, možno viac negatívne. Tento výsledok som nepredpokladala a myslím, že nie je správne ho prehliadať.

Druhá hypotéza, ktorú som stanovila, bola: **Je stres (plynúci z práce) pozitívnym alebo negatívnym subjektom v našich životoch?** Opäť môžem jednoznačne zhodnotiť, že stres plynúci z práce je absolútne negatívnym subjektom pre naše životy. O jeho pozitivizme ma nepresvedčil aj dotazník ani interview. Prvotne som si myslela pri tejto otázke, že ak niektorí moji kolegovia vnímajú stres v určitých situáciách tak ako ja, že je pre nich hnacím motorom, tak by tieto odpovede mohli byť na miske váh približne rovnako posadené. Znova mi však dotazník ukázal, že som na omyle a stres, ktorý zažívame v práci má veľmi neblahé účinky na osobné životy pracovníkov. Nejde len o zdravotný stav, nervozitu, problémy so spaním, ale stres nám zasahuje aj do miest, kde by sme mali nachádzať porozumenie a harmóniu, teda do rodín a domovov. Obe hypotézy sa mi v podstate potvrdili ako negatívne a prekvapili ma svojou jednoznačnosťou v tomto smere.

### 9.3 Inovatívne návrhy

Pokiaľ by bolo v mojej moci zlepšiť situáciu v našej spoločnosti, urobila by som to veľmi rada. Myslím si, že sme dobrý kolektív, pracujem medzi ľuďmi v mojej práci rada, nemáme konflikty, nehádame sa. Problém vidím ja osobne niekde inde a to v nezaujme zo strany vedenia. Kultúrne rozdiely nás posúvajú o dosť nižšie než v skutočnosti sme a tak sa z ľudí pracujúcich vo výrobe stavajú niečo ako otroci pracujúci pre kráľov, za ktorých sa považujú naši izraelskí a ruskí nadriadení. Mrzia ma zistenia, ktoré sa ku mne dostali z dotazníkového šetrenia a rada by som situáciu napravila. Bohužiaľ vidím problém v pozíciách, ktoré nie je možné zmeniť. Jednoznačne by som uvítala zmenu vedúcich pracovníkov a ich nezaujatosť voči manuálnej práci. Problémy sú taktiež vo veľkých finančných rozdieloch medzi ženami a mužmi, čo však podľa dotazníku riešia iba muži a napriek tomu sú nespokojní.

Ďalej by som určite zapracovala na zlepšení pracovných podmienok. Pre ľudí pracujúcich v kancelárii alebo na inom poschodí ako ľudia vo výrobe sa tento problém netýka. Ja a moji kolegovia vnímame tento problém inak. Máme veľmi málo okien, čo znamená, že musíme používať umelé osvetlenie. To nie je veľkým problémom, ale na človeka pôsobí prirodzené denné svetlo príjemnejšie ako umelé. Ruka v ruke s tým ide aj málo čerstvého vzduchu. Vzhľadom na vysokú produktivitu prachu a výparov, ktorá sa rozmáha po výrobni je čistého vzduchu až žiaľostne málo. Z dôvodu „nedostatku financií“, ako prezentujú nadriadení, nie je možné zavedenie odsávacieho systému, ktorý by veľmi pomohol a pracovníci by nemuseli nosiť nepohodlné rúška.

Ako uvádzajú kolegovia v dotazníku, pociťujú stres najmä z pracovných požiadaviek a vysokej pracovnej záťaže, ktorej sú vystavení. Všetky tieto záležitosti sú pre mňa známe, taktiež to občas pociťujem, bohužiaľ pravidlá v našej spoločnosti sú nastavené jasne. V niektorých spoločnostiach sa konajú meetingy, kde sa preberá spokojnosť/ nespokojnosť, každý môže navrhnúť svoje nápady a šéf to ocení. U nás by to bolo chápané ako prejav nespokojnosti s prácou a ako s predošlých skúsenosti viem, hrozil by aj vyhadzov. Jediné čo môžem naučiť mojich kolegov je lepšie zvládať stres. V práci som sa tejto problematike venovala v samostatnej kapitole a verím, že nie len pre mňa to môže byť prínosné.

## ZÁVER

Každý jeden človek má svoje práva, ktoré mu prináležia. Každý jeden zamestnanec má právo na dôstojné a priaznivé pracovné podmienky. Nezáleží na tom či je to manager, riaditeľ, policajt, spevák, úradník, učiteľ, vedec, baník, kuchár alebo akékoľvek iné povolanie. Tieto práva sa týkajú všetkých bez ohľadu na vek, pohlavie, národnosť alebo pracovný výkon, ktorý človek podáva.

Naše zamestnanie je naším druhým domov a trávime tam až jednu tretinu svojho života. Nemôžeme si dovoliť pracovať v podmienkach, ktoré sú pre nás zničujúce. Sme slobodní ľudia a máme možnosť výberu. Preto nie je správnym rozhodnutím sťažovať si a nadávať na svoju prácu, ale zmeniť to. Človek by nikdy nemal nadávať na svoje zamestnanie, pretože ono si nevyberá nás, ale my jeho. Tým pádom ideme sami proti svojim tvrdeniam a rozhodnutiam. Každý človek chce byť šťastný a zároveň sme si každý strojcom svojho šťastia.

Pokiaľ v práci pociťujeme stres, nemali by sme podceňovať jeho silu. Možno to začína nenápadne ako nervozita a zhoršenie nálady, ale môže byť z toho až chronické ochorenie, ktoré má dopady na zdravie, ktoré nejde vrátiť. Snažme sa uvedomovať si stres a eliminovať ho zo svojho života už v jeho zárodkoch. Ak sme nahnevaní z práce, nedovoľme, aby sa narušilo naše bezpečné domáce prostredie. Nikdy neurazme slovom ľudí, ktorých milujeme, len preto, že máme v práci stresové situácie. To, čo raz povieme už nevezmeme späť a môže to nenávratne poškodiť vzťah a ublížiť nášmu srdcu najbližším ľuďom. Komunikácia je v osobnom a taktiež aj pracovnom živote najdôležitejším aspektom pre fungovanie medziludských vzťahov. Myslím si, že málo kto dokáže druhým čítať myšlienky a preto nám bol daný tento dar, vyjadriť sa. Mali by sme brať na zreteľ, že je to dar, ktorý nám má uľahčiť životy a nie zbraň, ktorou máme ničť svojich nepriateľom. Ak si nespokojný, povedz to, ak si šťastný, povedz to, ak si smutný, povedz to. Je to o komunikácii. Ak vo svojom živote alebo v práci trpíš stresom, povedz to. Zdôver sa. Riešením je buď rozhovor priamo s pôvodcom stresu alebo s človekom spôsobilým na zvládanie vplyvov stresu. Všetko je to o komunikácii, tak využívajme túto možnosť.

V teoretickej práci som sa zaoberala podrobným rozborom stresu, ktorý sa nachádza všade okolo nás a pôsobí na nás na základe našej individuality. Na každého platí niečo iné, no stres sa nevyhýba nikomu, či už žijeme v Európe alebo v ktoromkoľvek kúte sveta. V kapitolách teoretickej časti som rozsiahlo a podrobne rozobrala stres, definovala som jeho druhy, príznaky stresu, zoznámila som sa s problematikou stresu na pracovisku. Zaoberala som sa najčastejšími formami stresu, ktoré plynú zo zamestnania. Samostatné kapitoly patrili taktiež vplyvom stresu na človeka alebo chorobám podmieneným stresom. Nemenej dôležitá kapitola rozoberá alternatívy zvládania stresu.

Praktická časť obsahuje výskum v spoločnosti, ktorá je mojím zamestnaním. Po predstavení tejto spoločnosti hodnotím aktuálnu úroveň stresu. Následne stanovujem hypotézy a prechádzam na samotné výskumné šetrenie prevedené formou interview a dotazníku. V závere práce vyhodnocujem získané poznatky.

Ohľadne stresu, jeho základnej charakteristiky, druhov, vplyvov a podobne som našla nepreberné množstvo informácií. Napriek veľkému počtu publikácií sa ale v každej uvádza tak povediac to isté. Stres je stres a každý autor ho síce popíše inými slovami, ale význam ostáva nezmenený. Táto téma je veľmi rozsiahla a nevedela som si predstaviť, že mi zaberie toľko strán textu. No ak sa človek pustí do tejto problematiky je veľmi ťažké sa od toho odtrhnúť a všetko sa zdá byť dôležité a výstižné. Pri záverečnom zhrnutí by som chcela vyzdvihnúť dostupnosť hľadaných prameňov. Práca s knižnou literatúrou bola jednoduchá, práca s internetovými zdrojmi veľmi prehľadná. Moja práca splnila ciele, ktoré som si stanovila a verím, že bude slúžiť aj ako pomôcka k pochopeniu stresu, k prevencii pred stresom, k jeho zvládaniu a zlepšeniu situácie v mojom zamestnaní.

## ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

### Zoznam použitých slovenských zdrojov

BELÁKOVÁ, L. *Verbálna a neverbálna komunikácia v podnikateľskom subjekte*. Praha, 2016. Bakalárska práca. Univerzita Jána Amosa Komenského. 30.5.2016

McKENNA, P. *Stres pod kontrolou*. Eastone books, 2010. ISBN 978-80-8109-127-8

MIKULÁŠ, R. *Školský slovník spisovnej slovenčiny*. 1.vyd. PRÍRODA, 2009. ISBN 978-80-07-01565-4

MORAVČÍKOVÁ, P. *Problémy v komunikácii ako príčina vzniku neúplných rodín*. 2013

MRAVEC, B. *Stres a adaptácia*. Bratislava SAP, 2011. ISBN 978-80-8095-067-5

PRIBULA, M., PALA, G. *Stručne o komunikácii*. 1.vyd. Prešov : Pro communio, 2006. ISBN 80-969-4162-3

SELYE, H. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966. ISBN 978-80-7349-392-9

ŠATÁNEK, J. *Komunikácia v rodine*. 1.vyd. Univerzita Mateja Bela, 2004. ISBN 80-805-5981-3

### Zoznam použitých českých zdrojov

ATKINSON, R. L. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-856-0535-X.

BANKHOFER, H., HUBER, R., HEWSON, E. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. GRADA, 2009. ISBN 9788024724867

BEŇO, P. *Moderní vyučování : časopis pro nové programy v českém základním školství*. Praha: Portal, 1997, roč. 8, č.3, ISSN 1211-6858

CHROMÝ, K., HONZÁK, R., A KOL. *Somatizace a funkční poruchy*. 1.vyd. Praha, GRADA, 2005. ISBN 80-247-1473-6

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. PORTÁL, 2007. ISBN 8073672119

KOLEKTIV AUTORU. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. 6.vyd. UNIVERZITA JÁNA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA, 2015. ISBN 978-80-7452-106-5

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha, GRADA, Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha, GRADA, 1998. ISBN 80-7169-551-3.

MERG, K., KNÖDEL, T. *Jak přežít v práci*. Computer press, 2010. ISBN 978-80-251-1723-1

NADLEY, N. *Život bez deprese*. Advent- Orion, spol. s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7172-023-2

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vyd., Praha, Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6

SHANKER, S., BARKER, T. *Samoregulace - Jak pomoci svému dítěti (i vám) prolomit cyklus stresu a úspěšně se zapojit do života*. Omega, 2017. ISBN 978-80-7390-479-1

SVITKO, J. *Stres, nespavost a deprese*. Eugenika, 2006. ISBN 80-892-27-35-X

ŠTIKAR, J., A KOL. *Psychologia ve světě práce*. Karolinum, 2003. ISBN 80-2460-448-5

VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3.vyd., Portál, 2003, ISBN 80-7178-740-X

### **Zoznam použitých internetových zdrojov**

CONTENPUB, *Stres a bolest zad spolu souvisí víc než si myslíte* [online]. © 2014-2016 [cit. 2018-1-7]. Dostupné z : <https://www.zdraviakrasa.cz/stres-bolest-zad-spolu-souvisi-vice-nez-si-myslite-902/>

JAN PATRMAN, 8 příznaků, jak stres ovlivňuje vaše tělo. Hrozí vám nebezpečí? [online]. © 2018 [cit. 2018-1-7]. Dostupné z: <https://www.janpatrman.cz/8-priznaku-jak-stres-ovlivnuje-vase-telo-hrozi-vam-nebezpeci/>

KOMBE, Čo je to stres a jak vás ohrozuje [online]. © 2016 [cit. 2018-1-6]. Dostupné z : <https://www.kombe.cz/novinky/co-je-to-stres-a-jak-vas-ohrozuje.html>

MARTIN SVOBODA, Stres [online]. © 2018 [cit. 2018-1-12]. Dostupné z: <https://citaty.net/klicova-slova/stres/>

MIND & BODY, Psychosomatické ochorenia: keď sa duša trápi, telo trpí odmena [online]. © 2011 [cit. 2018-1-12]. Dostupné z: <https://www.mindandbody.sk/vas-doktor/psychosomaticke-ochorenia-ked-sa-dusa-trapi-telo-trpi-uvod>

NEWS AND MEDIA HOLDING, Tetánia je choroba pracujúcich [online]. © 2017 [cit. 2018-1-12]. Dostupné z: <http://www.pluska.sk/izdravie/liecba/tetania-je-choroba-pracujucich-kolaps-zo-stresu-vylieci-tento-mineral.html>

PSYCHOWEB, Psychologický slovník [online]. © 2008-2018 [cit. 2018-1-7]. Dostupné z: <http://www.psychoweb.cz/slovník/eustres-eustress-co-to-je-vyznam-podle-slovníku/>

PŘÍRODA LÉČÍ, Stresory a reakce těla na stres [online]. © 2018 [cit. 2018-1-6]. Dostupné z: <http://www.prirodaleci.cz/clanek-toxiny-v-nas/clanek-stresory-a-reakce-tela-na-stres/>

RINGIER AXEL SPRINGER SLOVAKIA, Stres v práci Vás môže zabiť! Vieme ako ho zvládnuť. [online]. © 2009 [cit. 2018-1-20]. Dostupné z: <https://casprezeny.azet.sk/clanok/83754/stres-v-praci-vas-moze-zabit-vieme-ako-ho-zvladnut>

RINGIER AXEL SPRINGER SLOVAKIA, 6 dychových cvičení vďaka ktorým porazíte stres. [online]. © 2017 [cit. 2018-2-17]. Dostupné z: <https://diva.aktuality.sk/clanok/41922/6-dychovych-cviceni-vdaka-ktorym-porazite-stres/>



RM REWARD & MANAGEMENT, Motivácia a odmena [online]. © 2017 [cit. 2018-1-12]. Dostupné z: <https://www.rmport.sk/motivacia-a-odmena/>

VÝSKUMNÝ ÚSTAV BEZPEČNOSTI PRÁCE, Vplyv stresu na výkonnosť zamestnancov [online]. © 2002-2018 [cit. 2018-1-7]. Dostupné z: <http://www.bozpinfo.cz/vplyv-stresu-na-vykonnost-zamestnancov>

# ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK A GRAFOV

## Zoznam obrázkov

|  |    |
|--|----|
| Obrázok 1: Rovnováha.....                                      | 14 |
| Obrázok 2: Nerovnováha.....                                    | 15 |
| Obrázok 3: Základné rozmery stresu.....                        | 18 |
| Obrázok 4: Príznaky stresu.....                                | 20 |
| Obrázok 5: Vplyv stresu na pracovisku.....                     | 35 |
| Obrázok 6: Vplyv podnetov v rovnováhe.....                     | 36 |
| Obrázok 7: Stresory každodenného života.....                   | 42 |
| Obrázok 8: Dýchacie cesty a astma.....                         | 47 |
| Obrázok 9: Mapa emócií na ľudskom tele.....                    | 52 |
| Obrázok 10: Liatie roztavených surovín do formy.....           | 62 |
| Obrázok 11: Odpaľovanie deaktivátora.....                      | 63 |
| Obrázok 12: Výroba etiketiek.....                              | 63 |
| Obrázok 13: Role papiera s hotovými etiketkami (štítkami)..... | 64 |
| Obrázok 14: Testovanie elektromagnetického systému.....        | 64 |
| Obrázok 15: Chronologická štruktúra.....                       | 65 |

## Zoznam tabuliek

|  |    |
|--|----|
| Tabuľka 1: Kvalifikácia stresorov na pracovisku..... | 26 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| Tabuľka 2: Životné udalosti a bodové ohodnotenie..... | 39 |
| Tabuľka 3: Otázka č. 2 A.....                         | 85 |
| Tabuľka 4: Otázka č. 2 B.....                         | 86 |
| Tabuľka 5: Otázka č. 5 A.....                         | 90 |
| Tabuľka 6: Otázka č. 7 A.....                         | 92 |
| Tabuľka 7: Otázka č. 8.....                           | 94 |
| Tabuľka 8: Otázka č. 10.....                          | 96 |

### **Zoznam grafov**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Graf 1: Rozdelenie.....     | 82 |
| Graf 2: Otázka č. 1 A.....  | 83 |
| Graf 3: Otázka č. 1 B.....  | 83 |
| Graf 4: Otázka č. 1 C.....  | 84 |
| Graf 5: Otázka č. 1 D.....  | 85 |
| Graf 6: Otázka č. 3.....    | 87 |
| Graf 7: Otázka č. 4 A.....  | 88 |
| Graf 8: Otázka č. 4 B.....  | 88 |
| Graf 9: Otázka č. 4 C.....  | 89 |
| Graf 10: Otázka č. 5 B..... | 91 |
| Graf 11: Otázka č. 6 A..... | 91 |
| Graf 12: Otázka č. 7 B..... | 93 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Graf 13: Otázka č. 9..... | 95 |
|---------------------------|----|

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Lucia Beláková

**Obor:** Európske hospodársko- právne štúdie

**Forma štúdia:** kombinované štúdium

**Názov práce:** Stres na pracovisku, jeho vplyv na výkon, zdravie a alternatívy zvládania stresu

**Rok:** 2018

**Počet strán textu bez príloh:** 90

**Celkový počet strán príloh:** 0

**Počet titulov slovenských použitých zdrojov:** 8

**Počet titulov českých použitých zdrojov:** 15

**Počet internetových zdrojov:** 11

**Vedúci práce:** PhDr. Libor Zikeš, Ph.D.