

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



**Bakalářská práce**

**Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

**Kateřina Jelínková**

© 2020 ČZU v Praze

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kateřina Jelínková

Hospodářská politika a správa  
Podnikání a administrativa

Název práce

**Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání**

Název anglicky

**Stress and its impact on a performance at work**

---

### Cíle práce

Bakalářská práce se bude zabývat tématem stresu a jeho vlivem na výkonnost v zaměstnání. V rámci teoretické části bude podrobně popsána problematika stresu, jeho druhů, vlivu na organismus, příčin a dalších souvisejících pojmů. Empirická část se bude věnovat otázkám stresu ve vybraném typu zaměstnání.

### Metodika

Práce bude rozdělena na dvě části, část teoretickou a část empirickou. Teoretická část bude mít formu kompilace textu a bude sestavena na základě studia odborné literatury. V empirické části práce bude proveden kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření. Ke zpracování dat bude použita statistická analýza vycházející z předem formulovaných hypotéz. Získané výsledky budou okomentovány a případně vhodně doplněny o grafy a tabulky.

## **Doporučený rozsah práce**

40-60 str.

## **Klíčová slova**

stres, stresor, pracovní prostředí, výkonnost, syndrom vyhoření, prevence, příčina, příznaky stresu

---

## **Doporučené zdroje informací**

FONTANA, D. Stres v práci a v životě. Portál, 2016. 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

JOSHI, V. Stres a zdraví. Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada Publishing, 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9.

URBAN, J. Přestaňte se v práci stresovat, Praha: Grada, 2016. 160 s. ISBN 978-80-247-5820-6.



---

## **Předběžný termín obhajoby**

2019/20 LS – PEF

## **Vedoucí práce**

Mgr. Ing. Pavel Michálek, Ph.D.

## **Garantující pracoviště**

Katedra psychologie

Elektronicky schváleno dne 31. 1. 2019

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 5. 2. 2019

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 08. 03. 2020

### **Čestné prohlášení**

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

V Praze dne 13. 3. 2020 \_\_\_\_\_

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala svému vedoucímu Mgr. Ing. Pavlu Michálkovi, Ph.D. za odbornou pomoc, trpělivost, rady a konzultace.

Dále bych chtěla poděkovat firmě CTP Invest za vstřícnost a ochotu podílet se na mé bakalářské práci a poděkovat všem respondentům, kteří se podíleli na mém výzkumu a poskytli mi potřebné informace k mé práci. Zároveň můj dík patří rodině, bez jejíž podpory by nebylo moje studium možné.

# Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání

## Abstrakt

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

Teoretická část se věnuje základním pojmům, jako jsou stres, stresory, stresová reakce, a dále popisuje důsledky nadměrného stresu a zvládání stresu. Nakonec je zde vysvětlen pojem stres v pracovním prostředí a vliv stresu na zdravotní stav pracovníka.

V části empirické jsou dotazováni zaměstnanci společnosti CTP Invest metodou dotazníkového šetření. Ze získaných dat bude vycházet vyhodnocení míry stresu a zvládání pracovní zátěže. Práce vysvětluje, proč stres vzniká, jak předcházet jeho rozvoji a jaké existují možnosti vyrovnávání se s ním. Cílem práce je ověřit, zdali stres prožívají jinak ženy než muži a jak se cítí zaměstnanci ve firmě, zda jsou spokojeni a jaké nabídnout, popřípadě řešení, aby tomu tak bylo.

**Klíčová slova:** stres, stresor, pracovní prostředí, výkonnost, předcházení, příčina, příznaky stresu

# **Stress and its impact on a performance at work**

## **Abstract**

The bachelor's thesis "Stress and its impact on performance at work" is divided into two parts, hence theoretical one and empirical one.

The theoretical part describes basic concepts of stress, stressors, stress reactions, reasons behind stress and focuses on consequences of excessive stress. Lastly, the stress in the work environment and the effect of stress on the employee's health are explained here.

In the empirical part, CTP Invest employees were being questioned by using a questionnaire investigation. The data obtained will be a basis for an assessment of stress levels and workload management. The thesis provides an answer why stress arises, how to avoid it and work with it. The aim of the thesis is to determine whether women experience stress differently than men and how employees of the company feel, whether they are satisfied and how, if any, to help make that happen.

**Keywords:** Stress, stressor, work environment, productivity, prevention, reason, stress symptoms

## Obsah

<b>1. Úvod.....</b>	<b>10</b>
<b>2. Cíl práce a metodika.....</b>	<b>11</b>
2.1. Cíl práce.....	11
2.2. Metodika.....	11
2.2.1. Metody výpočtu.....	13
<b>3. Teoretická část.....</b>	<b>14</b>
3.1. Vysvětlení pojmu stres.....	14
3.1.1. Druhy stresu.....	16
3.1.2. Stresory.....	17
3.1.3. Stresová reakce.....	20
3.1.4. Příčiny stresu.....	20
3.2. Důsledky nadměrného stresu.....	22
3.2.1. Fyziologické důsledky.....	23
3.2.2. Psychologické důsledky.....	23
3.3. Zvládání stresu.....	24
3.3.1. Obranné mechanismy.....	24
3.3.2. Předcházení stresu.....	25
3.4. Stres a pracovní prostředí.....	27
3.4.1. Obecné příčiny stresu v zaměstnání.....	28
3.4.2. Vliv stresu na náš zdravotní stav.....	28
<b>4. Empirická část.....</b>	<b>30</b>
4.1. Testování nulových hypotéz.....	31
4.1.1. Testování nulové hypotézy H01.....	32
4.1.2. Testování nulové hypotézy H02.....	34
4.1.3. Testování nulové hypotézy H03.....	36
4.1.4. Testování nulové hypotézy H04.....	39
4.1.5. Testování nulové hypotézy H05.....	41
4.1.6. Testování nulové hypotézy H06.....	43



<b>5. Zhodnocení a doporučení.....</b>	<b>46</b>
<b>6. Závěr.....</b>	<b>48</b>
<b>7. Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>50</b>
<b>8. Přílohy.....</b>	<b>52</b>

### **Seznam grafů**

Graf 1 – Jaké je Vaše pohlaví.....	31
Graf 2 – Jak byste ohodnotil (a) míru Vašeho stresu.....	32
Graf 3 – Kolik Vám je let.....	34
Graf 4 – Nejvyšší dosažené vzdělání.....	36
Graf 5 – Máte v práci možnost kariérního růstu.....	36
Graf 6 – Vyhovují Vám pracovní podmínky (teplota, osvětlení, bezpečí, technologie).....	39

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Kontingenční tabulka H01 .....	33
Tabulka 2 Kontingenční tabulka H02.....	34
Tabulka 3 Kontingenční tabulka H03.....	37
Tabulka 4 Kontingenční tabulka H04.....	39
Tabulka 5 Kontingenční tabulka H05.....	41
Tabulka 6 Kontingenční tabulka H06.....	43

# 1. Úvod

Tématem bakalářské práce je „*Stres a jeho vliv na výkonnost v zaměstnání*“. Stres je životní součástí každého z nás. Před stresem nedokážeme utéct, ale můžeme se naučit mu vyvarovat a bojovat s ním. Stres nesmíme podceňovat, musíme se naučit nalézt jeho příčiny, popřípadě se s ním naučit žít. Může být jak pozitivní, tak negativní, což pro nás znamená větší či menší problémy, co se týká psychického i fyzického přetížení.

Moderní doba klade na lidský organismus zvýšené nároky, díky čemuž je nucen se přepínat, a to jak po pracovní stránce, tak například ve sportu. Vytváří se na nás spousta nároků ve škole, chce se po nás příliš velké pracovní tempo. Co se týká pracovníků, je na ně kladena větší zodpovědnost. V pracovním prostředí se potýkáme se stresem na základě přemíry úkolů, vztahů se zaměstnanci, zaměstnavateli a klienty. Velkou roli zde hrají motivující kolegové a nadřízení, přátelská atmosféra, příjemné prostředí, vyhovující podmínky, pohodlné pracovní nasazení (Gallwey, 2012, str. 27).

Stres je způsob, jakým naše tělo reaguje na nebezpečí, ale při správné práci s ním nám pomáhá zůstat soustředěný, energický a ostražitý. Stres nám může, jak pomoci zvládnout výzvy, tak v některých situacích zachránit život, ale po určité době stres přestává být užitečný a začíná způsobovat potíže na našem zdraví, produktivitě, vztazích a naší kvalitě člověka (Segal a kol., 2019).

Často zapomínáme sami na sebe, své koníčky, přátele a rodinu. Co můžeme udělat, aby nás stres nezačal natolik ovládat? Nesmíme dopustit stresu, abychom přišli o vše, díky čemu jsme v životě šťastní.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část teoretická, je věnována podrobné charakteristice stresu, druhům stresu, stresorům a jejich příčinám a následně jejich předcházení.

Druhá část se zabývá dotazníkovým šetřením, jehož výsledkem bude hodnocení stresu v zaměstnání. Analyzuje rozdílné působení stresu mezi ženami a muži, rovněž jako mezi delší dobu pracujícími zaměstnanci a těmi začínajícími. Pro tuto práci byla vybrána firma CTP Invest, spol. s.r.o., která je zkoumána v šetření.

## 2. Cíl práce a metodika

### 2.1. Cíl práce

Bakalářská práce se zabývá „*Stresem a jeho vlivem na výkonnost v zaměstnání*“. V rámci teoretické části je podrobně popsána problematika stresu, jeho druhů, vlivu na organismus, příčin a dalších souvisejících pojmů studia odborné literatury.

Empirická část je založena na základě dotazníkového šetření ve firmě CTP Invest spol. s.r.o. mezi zaměstnanci. Strukturovaný dotazník se zaměřuje na stránku osobní, zaměstnaneckou, stresovou a zdravotní. Cílem výzkumu je stanovit míru stresu, vnímání pracovního prostředí a faktorů ovlivňujících pracovní výkon.

### 2.2. Metodika

Metodika vychází ze stanoveného cíle. Práce je rozdělena na dvě části, část teoretickou a část empirickou. Teoretická část bude mít formu kompilace textu a bude sestavena na základě studia odborné literatury. V empirické části práce bude proveden kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření. Ke zpracování dat bude použita statistická analýza vycházející z předem formulovaných hypotéz.

Získané výsledky budou vyhodnoceny, okomentovány a případně vhodně doplněny o grafy a tabulky. Tabulky budou sloužit k analýze a následnému vyhodnocení hypotéz. Jednotlivé hypotézy o nezávislosti byly počítány pomocí Chí-kvadrát testu, který lze použít pouze za předpokladu, že se splní určité podmínky. Ověřuje se pomocí očekávaných četností. Zde je několik stanovených hypotéz:

1.

**H01:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a pohlavím.

**H11:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a pohlavím.

**Předpoklady:** Mezi lidmi koluje zažité paradigma, že ženy se v zaměstnání stresují více než muži.

2.

**H02:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a věkem.

**H12:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a věkem.

**Předpoklady:** Dá se předpokládat, že zaměstnanci starších ročníků mají více pracovních zkušeností, tudíž je na ně kladena větší zodpovědnost, jenž je spojena s vyšší mírou stresu.

3.

**H03:** Neexistuje souvislost mezi dosaženým vzděláním a možností kariérního růstu.

**H13:** Existuje souvislost mezi dosaženým vzděláním a možností kariérního růstu.

**Předpoklady:** Tuto hypotézu se snažím vysvětlit tak, že čím vyššího vzdělání jedinec dosáhne, tím bude mít více možností v osobní kariéře a možností růstu v zaměstnání.

4.

**H04:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a pracovními podmínkami.

**H14:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a pracovními podmínkami.

**Předpoklady:** Všeobecně lze očekávat, že v případě komfortnějšího pracovního prostředí, jakým je například zajištění optimální teploty, osvětlení či minimalizace hluku na pracovišti, budou zaměstnanci podávat vyšší pracovní výkonnost.

5.

**H05:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a délkou spánku během pracovních dní.

**H15:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a délkou spánku během pracovních dní.

**Předpoklady:** Všeobecně přijímanou skutečností je, že jedna z nejpřínosnějších věcí pro lidský organismus je spánek, neboť pokud člověk věnuje spánku přibližně 8 hodin denně, jeho výkonnost bude mít hladký průběh a nebude se cítit vyčerpan.

**6.**

**H<sub>06</sub>:** Neexistuje souvislost mezi pohlavím a vztahy se svými kolegy na pracovišti.

**H<sub>16</sub>:** Existuje souvislost mezi pohlavím a vztahy se svými kolegy na pracovišti.

**Předpoklady:** Z rozdílnosti mužské a ženské povahy lze usuzovat, že pracovní vztahy v čistě ženském kolektivu mohou být po jistém čase postupně nahlodávány osobními konflikty, což negativně ovlivňuje produktivitu zaměstnanců.

### 2.2.1. Metody výpočtu

Získané výsledky a data z dotazníku budou statisticky zpracována v programu IBM SPSS Statistics. Výsledky budou stanoveny podle statistických hypotéz a bude použit chí-kvadrát test nezávislosti ( $\chi^2$  – test). Aby bylo možné použít test, musí být splněna podmínka, že rozsah souboru musí být větší než 40. Pokud je rozsah dat v rozmezí  $20 < n < 40$ , je potřeba splnit druhou podmínku, že jednotlivé očekávané četnosti musí být větší než 5. Pokud by podmínky nebyly splněny, musel by se použít jiný test dobré shody.

Závislosti jednotlivých znaků budou testovány na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ , tedy s 95 % pravděpodobností. Poté se určí hodnota chí-kvadrát testu a díky tomu zjistíme, zda platí hypotézy o závislosti proměnných. Pravidlem pro rozhodnutí je p – hodnota. Pokud je  $p > \alpha$ , nulová hypotéza se nezamítá, to znamená, že neexistuje rozdíl mezi četnostmi. Data byla získána z dotazníkového šetření, které vyplnilo 100 respondentů. Dotazníkové šetření probíhalo od 5. 11. 2019 do 8. 11. 2019 (Řezanková, 2010).

### 3. Teoretická část

#### 3.1. Vysvětlení a původ pojmu stres

Stres je velmi obtížné definovat, jelikož toto téma je v literaturách velmi rozsáhlé a každý autor vysvětluje tento pojem jinak. Lékaři, inženýři, psychologové, poradci pro management i laická veřejnost, každá skupina si vykládá stres svým způsobem. Lékaři o něm hovoří z hlediska fyziologického mechanismu, inženýři o tíži břemene, psychologové o změně chování, poradci o organizační výzvě. Někdo si myslí, že stres je přirozený a žádoucí (inženýři), někdo zase, že stresem trpíme – lékaři a laici (Fontana, 2016, str. 14; Segal a kol., 2019).

Do angličtiny se slovo stress dostalo přes střední angličtinu ze starofrancouzského „destresse“, což znamená nacházet se ve stísněném prostoru či pod útlakem. Střední angličtina měla výraz „distress“. V průběhu staletí se předpona „di“ vydělila, čímž došlo ke vzniku dvou slov odlišného významu, a totiž „stress“ (stres, tlak důraz) a „distress“ (nouze, tíseň, strádání), které mají odlišný význam. Anglické slovo stress má, co dočinění s omezením nebo útlakem, zatímco „distress“ je stav v rámci tohoto omezení či útisku (Fontana, 2016, str. 14).

Slovo stres z anglického slova stress lze přeložit jako napětí, námaha, vypětí, zatížení nebo nesnáze, z latinského jako stringo, stringere, neboli „*utahovati, stahovati, zadržovati jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici*“ (Křivohlavý, 1994, str. 7).

Stres je jedním z pojmů, jež přešly v posledních letech v důsledku popularizace v médiích z odborného do obecného jazyka a tento posun v oblasti užívání přináší též jistý posun obsahový. Za stres se označuje jakákoli zátěž, přičemž se nerozlišuje, zda je prospěšná, či škodlivá (Kebza, 2005, str. 107).

Dle J. Praška je stres varovným signálem, který – pokud na něj nezareagujeme – může mít vážné důsledky. Zjednodušeně řečeno „Stres je tělesná a duševní reakce na stressor.“ (Praško, Prašková, 2001, str. 11).

Smyslem stresu je reakce a odpověď organismu na stresový podnět, která organismus ochraňuje před jeho poškozením nebo smrtí a vrací ho zpátky do jeho rovnováhy.

Naše tělo je dobře vybaveno k tomu, aby se dovedlo vypořádávat se všemi nároky, které na ně psychický a fyzický život klade. Zdravý organismus se „*dovede vracet do stavu harmonie, vyváženosti, která se jmenuje homeostáza*“ (Rheinwaldová, 1995, str. 2).

V běžné řeči se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady tedy „dobrého“ stresu. Termín stres je mimořádně nejednoznačný a většinou se používá ve významu působící události (stresoru), někdy ve smyslu odpovědi na tuto událost (stresová reakce). Často bývá chápán v negativním smyslu, jindy bývá popisován jako chronický stav nerovnováhy (Joshi, 2007, str. 19).

Stres je komplexní psychofyziologická reakce, který se projevuje pocitem nadměrného zatížení, psychické i fyzické ohrožení. Je to ohrožení člověka a s ním spojená úzkost, strach, nejistota a bolest. Provází nás již od samého počátku života až po smrt, stanovuje náš životní rytmus a tempo. O tom, jestli jsme ve stresu, však nerozhodují primárně vnější události (ať už jsou nepříjemné nebo hektické), rozhoduje o tom náš subjektivní vnitřní pocit (Fontana, 2016, str. 11–14).

Stres je jedním z velice často používaných pojmů a je považován za určitý fenomén naší doby, což velice dobře ilustruje i více než 1,2 miliardy nabízených výsledků vyhledávání internetovým prohlížečem Google, po zadání pojmu „stress management“. Z těchto důvodů je prospěšné poznat jeho příčiny, průběh i možnosti prevence, popřípadě se seznámit i s výzkumnými trendy v této oblasti. Za otce stresové teorie je považován H. Selye (Bartůňková, 2010, str. 11).

Činitel působící zátěž je stresor a odpovědí organismu na něj je stresová reakce. Vyvolává či způsobuje řadu onemocnění, urychluje stárnutí. Stresovaný organismus si jako kompenzaci za svou újmu bere odměnu, kterou dostává v podobě nadměrného či nezdravého jídla či pití, sledování televize, hraní počítačových neboli hazardních her, surfování na internetu či přílišného nakupování (Urban, 2016, str. 9).

Každý člověk buď stres zažil, nebo to zpozoroval u svých kolegů a ví, jak vážné důsledky může mít. Znaky stresu mohou být různé, od nespavosti, bolestí až po fyzické příznaky úzkosti z toho, že musíme do práce. Často jsme my zdrojem stresu, ale můžeme se naučit převzít nad ním zodpovědnost a své problémy se stresem řešit. Stresovaný člověk se musí nejprve zaměřit na své okolí, identifikovat nároky, které jsou na něj kladeny a zjistit, zda je změnit nebo zmenšit. Poté se musí zaměřit na sebe a zjistit, jestli lze vlastní reakce na tyto nároky změnit podrobným způsobem, což znamená buď rozšířit, nebo lépe využít svých schopností (Fontana, 2016, str. 12).

Sexuální dimorfismus mozku spočívá u žen v menší hmotnosti, v menším množství neuronů, ale ve větším počtu vzájemných spojení. Ženy jsou proto schopny provádět více věcí najednou, tzv. „šestý smysl“ představuje u žen jisté intuitivní vnímání.

U žen je pozorována větší míra empatie a schopnost lépe snášet určité typy stresu (např. bolest či existenční stres, který slouží k zajištění základních životních potřeb rodiny), žena je tedy v určitém smyslu odolnější, udává se, že má i širší spektrum strategií, jak odolávat stresu. Z výzkumu ale vyplývá, že ženy reagují na stres intenzivněji než muži (Bartůňková, 2010, str. 49).

### 3.1.1. Druhy stresu

Je rozlišován stres pozitivní a negativní, tedy eustres a distres. Pro člověka hraje významnou roli eustres či mírný stres, „prestres“. Člověk potřebuje určitou míru stresu, protože vede k větší odolnosti vůči závažnému stresu.

Vyhýbání se jakémukoli stresu na jedné straně, ale ani působení vysoké intenzity nebo dlouhého trvání na straně druhé, není žádoucí (Bartůňková, 2010, str. 18).

*„Situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby a s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky“ (Křivohlavý, 2001, str. 171).*

Eustres je spojován s kladně laděnými emocemi a nemusí mít pro organismus škodlivé důsledky. Vyvolává v nás příjemné pocity. Jedná se o situace, jejichž zvládnutí vyžaduje určitou námahu, ale je doprovázeno pozitivním emočním prožíváním. Namáhá organismus a stimuluje jedince k lepším výsledkům. Mezi zážitky vyvolávající eustres patří například svatba, narození dítěte, sportovní výkony (Kebza, 2005, str. 21; Segal a kol., 2019).



Akutní stres nemá škodlivé účinky na organismus, naopak může vybudit k správnému vyhodnocení a zvládnutí situace a také k potřebné činnosti, působí spíše jako motivátor k činnosti. Z hlediska imunitního systému bylo zjištěno, že akutní, jednorázový stres posiluje funkci imunitního systému po dobu několik minut až hodin. Organismus mobilizuje energetické rezervy pro bezprostřední situaci „přežítí“. Aktivován je nervový, endokrinní, kardiorepirační a pohybový systém, přičemž činnosti reprodukčního, trávicího a vylučovacího systému jsou utlumeny (Křivohlavý, 2001 str. 54; Bartůňková, 2010, str. 18-19).

Dlouhodobý stres neboli stres chronický naproti tomu může zavinit i vážné zdravotní problémy, například onemocnění žaludku nebo srdce. Je velmi negativní na pracovní výkonnost a trvá týdny, měsíce až roky. U tohoto druhu stresu jsou aktivovány dlouhodobější hormonální, imunologické a nervové mechanismy. Jsou pozorovány fyziologické změny, jakými mohou být zvětšení nadledvinek či zmenšení sleziny. Chronický stres vede k potlačení růstu u dětí a sexuálních funkcí u dospělých, kdy u žen je původcem snížení schopnosti otěhotnění a u mužů sníženou schopností produkovat testosteron a mít dostatečnou erekci. Ve stáří se naopak vyskytuje v organismu vyšší hladina stresových hormonů i v klidových podmínkách (Bartůňková, 2010. str. 19; Segal a kol., 2019).

Psychický stav, který bývá často špatně zvladatelný, se označuje pojmem „hyperstres“. Má negativní vliv nejen na naše vztahy, ale i na pracovní výkonnost. Následkem tohoto stresu v krajním případě může být psychické nebo fyzické zhroucení (Plamínek, 2013, str. 25; Carnegie, 2011, str. 34).

### 3.1.2. Stresory

Zjednodušeně řečeno, stresor je *„to, co vytváří stres“* (Selye, 2016, str. 94).

Situace a tlaky, které způsobují stres, se nazývají stresory. Obvykle považujeme stresory za negativní, jako je vyčerpávající pracovní rozvrh. Avšak takřka vše, co na nás klade vysoké nároky, může být stresující, nevyjímaje však i pozitivní události, jako je svatba, koupě domu, studium vysoké školy nebo povýšení v práci (Segal a kol., 2019).

V méně rozvinutých společnostech stresory souvisí především s fyzickou potřebou přežít, tedy získávání potravy, hledání úkrytu, bezpečí partnera a partnera k rozmnožování v rámci kmene. V moderních společnostech nemají stresory primárně co dočinění se základními mechanismy umožňujícími přežití a souvisí více s otázkami společenského úspěchu, se zvyšováním životního standardu, s naplněním vlastních očekávání i očekávání ostatních. Existují lidé, kteří mají potřebu ostatní stresovat. Když jedinec pro své okolí působí jako stresor, může to posílit pocit jeho vlastní moci a osobní prestiže (Fontana, 2016, str. 18-19).

H. Selye nazval stresory jako vše, co na jedince a jeho organismus klade určité požadavky a čemu se musí přizpůsobovat. Prohlašoval, že za většinu stresových reakcí jsou lidé zodpovědní sami, neboť oni rozhodují ve většině případů o tom, zda budou odpovídat na konkrétní stresor stresovou reakcí, či nikoli. Z tohoto důvodu se jedinci mohou před škodlivými účinky distresu bránit, nebo je přinejmenším zmírnit (H. Selye in Rheinwaldová, 1995, str. 7).

H. Selye dělí stresory na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální stresory řadí negativně působící či omamné látky, změny tlaku či ročního období, přírodní katastrofy, nebo například těhotenství. Ke druhé, tzv. emocionální skupině stresorů, lze přiřadit například úzkost, strach, obavy, pocit nenávisti, zloby, či únavu. Lidé přiřazují stres například k finančním krizím, nedostatku volného času, či nejistým pracovním podmínkám. Nelze je však nazývat stresem, nýbrž stresory, které daný tlak vyvolávají (Plamínek, 2013, str. 192; H. Selye in Křivohlavý, 1994, str. 190).

Stresor je to, co spouští stresovou reakci. Stresorem může být kdokoli kolem nás nebo například daná událost. Může to být nejistota, konflikty, pracovní prostředí. Rozdělujeme je do několika skupin:

1. Sociální – komunikace s ostatními lidmi
2. Myšlenkové – jak vnímám sebe, druhé lidi, svět kolem nás
3. Úkolové – organizace úkolů, zodpovědnost
4. Fyzikálně chemické – životní prostředí, kvalita vody a vzduchu, nevhodné potraviny (Rheinwaldová, 1995, str 49-51).

Stresory se dají dále rozdělit do kategorií:

1. Rodinné – neshody s rodiči, starosti s dětmi – problémy dětí ve škole, puberta, neposlušnost
2. Problémy v osobních vztazích – jak mezi sebou lidi komunikují. Patří sem například rozchod s partnerem, rozvod.
3. Finanční problémy – vše, co se týká peněz, kde nám nestačí pro vlastní potřebu nebo zabezpečení rodiny, dluhy, sázky. Zařazuje se sem ztráta práce či hrozba její ztráty.
4. Fyzické potíže – můžeme se zde potýkat například s migrénou nebo vysokým krevním tlakem (Praško, Prašková, 2001, str. 35).

Tlak způsobuje oslabení či narušení schopnosti soustředit se, ať už vědomě či nevědomě, důsledkem čehož je snižován výkon a kvalitativní úroveň aktivity. Ať už je tlak, jemuž jsou vystaveni lidé jako záchranáři, hasiči, vojáci, policisté a další příslušníci náročných profesí, kdy rozhodnutí je otázkou života a smrti, jakkoliv extrémní, tak podobně i ti, kdo pracují v méně nebezpečných, jinak ale velmi stresujících profesích, jako investiční bankéři, právníci a obchodníci s cennými papíry, mnozí z nás by ocenili vědět, co umožňuje těmto lidem žít v dlouhodobé psychické rovnováze (Alred, 2016, str. 13).

Reakce na stresor a schopnost vnímání a zvládnání stresu je ryze individuální záležitost. Vyrovnávání se se stresem není však jen lidská reakce, ale také reakce živočichů, jako jsou například mimikry – vyslání varovnému signálu nepříteli, barevná adaptace. Dále též hibernace – zimní spánek, ochrana před chladem a nedostatkem potravy; migrace – sezónní únik před chladovým stresem a hladověním a estivace – strnulost a přečkání sucha a horka v úkrytu a poslední diapauza neboli zastavení vývoje při nepříznivých životních podmínkách.

Lidské reakce – jedinci, kteří se stresu mírně vyhýbají, jsou označováni jako vyhýbači a ti, kteří ho bytostně vyhledávají, jako konfrontéři.

U takzvaných vyhýbačů se častěji setkáváme s neadekvátními reakcemi, často podmíněnými vrozenými dispozicemi.

S konfrontéry se setkáváme například u profesionálních vojáků, záchranářů, jednotek rychlého nasazení ale rovněž tak u sportovců – horolezců, boxerů, zkrátka u těch

lidí, kterým stres přináší potěšení, neboť se během stresu uvolňuje adrenalin, který takoví lidé potřebují ke štěstí (Bartůňková, 2010, str. 18).

### 3.1.3. Stresová reakce

Stresová reakce je spojena s některými emocemi, většinou takovými jako je strach, deprese, agrese a úzkost. Emoce jsou vyjádřením citového života, je to jednání a projev našeho chování v určitých situacích. Prožívání emocí může být jak vědomé, tak nevědomé. Například milisekundový pohled na nebezpečné zvíře, jakým je had, již vyvolává u některých lidí nepříjemný pocit (Bartůňková, 2010, str. 43).

Dochází-li opakovaně ke spuštění stresové reakce, nebo nedaří-li se ji na konci stresové události vypnout, může být reakce škodlivá jako některé stresory. Když hovoříme o onemocnění spojené se stresem, pak jejich velký podíl většinou přisuzujeme poruchám z nepřiměřené stresové reakce. Ve skutečnosti by bylo přesnější říci, že chronické stresory mohou potenciálně způsobit potíže, ze kterých onemocníme. Pokud již takovým onemocněním trpíme, stres zvyšuje nebezpečí, že naše obranyschopnost bude nemocí překonána (Joshi, 2007, str. 25).

*„Ke stresové reakci organismu dochází při jeho setkání se stresorem. Stresová reakce přivádí organismus do stadia pohotovosti a připravenosti k „boji“ nebo „úniku“. Pokud toto řešení není úspěšné, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace (deprese).“ (Praško, 2001, str. 14).*

### 3.1.4. Příčiny stresu

Lidský stres souvisí často s tím, jak v určitých situacích uvažujeme nebo jak na něj reagujeme. Je důsledkem našeho pracovního stylu, mezilidských vztahů nebo určitých zvyklostí. Pracovní stres si v důsledku často navozujeme nebo přivoláváme sami, většinou zcela zbytečně (Urban, 2016, str. 10).

Velkou roli pro spuštění stresu hraje rozrušení, strach, obavy a nejasné či zmatené myšlení. Lidé se dopouštějí zdánlivě iracionálního chování z důvodu silné podvědomé snahy o naplnění životních potřeb. Této tužbě, ať už se týká jídla, sexu, návykových látek,

nebo hazardu, se říká anglicky craving, což znamená „bažení“. Slovo bažení se má odlišit od běžné chuti nebo zájmu (Nešpor, 2013, str. 11).

Přesto všichni dokážeme zvládat faktory vyvolávající stres, aniž bychom se pod jejich tíhou hroutili. Není to však dáno pouze tím, jak závažnými faktory jsou nebo mírou naší vnitřní stability, ale tím, jak dalece podléháme tvůrci stresu, jeho míněním a názorům. Tvůrce stresu mluví tak, jako kdyby to byl náš vlastní hlas a s takovou autoritou, že jeho slova přijímáme jako korektní sebehodnocení (Gallwey, 2012, str. 55-56).

Obecné příčiny stresu v práci zahrnují organizační problémy, nedostatek personálu, dlouhá pracovní doba, malé ohodnocení, mizivá šance na povýšení či nejistota. Mezi konkrétní příčiny patří nejasně definované role, nerealistická očekávání od sebe sama, nedostatek pravomocí, časté střety s nadřízenými, přepracování, špatná komunikace, konflikty s kolegy (Fontana, 2016, str. 52-56, 67-68).

Dalším významným faktorem pro rozvoj stresového stavu psychosociálního charakteru je vědeckotechnická revoluce, přinášející s sebou mimořádný rozvoj informačních technologií (internet, média, vznik virtuálního světa), se kterou souvisí i rostoucí složitost techniky, která je těžko zvladatelná především pro starší generace. Dále s sebou přináší změny společenského uspořádání, neboť jí podnícená zvýšená migrace obyvatelstva do měst přináší mnoho problémů jako pocit odcizení, nebo osamělost starých lidí, mladší generace naopak vede k honbě za penězi a úspěchem a je často doprovázena zvýšenou nezaměstnaností. V neposlední řadě to jsou i změny jednání a myšlení, kde dochází ke společensky patologickým jevům, jako je zvýšená míra kriminality (Bartůňková, 2010, str. 90).

To vše jsou nové zdroje stresu, které naši předkové neznali. Bawden a Robinson (2008) uvádějí, že přečíst obsah internetu by zabralo při rychlosti 30 minut na dokument asi 200 tisíc let. Nadbytek informací a vstupu může však vést k chudosti výstupů a zapomínání. Rostoucí množství informací nabízí nejen internet, ale i jiná média. Důvody jsou z velké části ekonomické. Naše pozornost znamená pro média peníze, někdy se v této souvislosti hovoří o ekonomii pozornosti (attention economy) a každý nás chce informovat, ale ne vždy je to v našem zájmu (Nešpor, 2013, str. 29).

### 3.2. Důsledky nadměrného stresu

Jak již bylo konstatováno, vliv stresu na osobní pohodu a na zdraví nemusí být pouze záporný, přestože obecné očekávání takto orientováno je. Charakteristika účinku stresu je ovlivňována mnoha okolnostmi nejen na straně působícího stresoru či komplexu stresorů, ale též na straně subjektu, na něj stresor působí, a že tyto vztahy jsou vzájemně ovlivněny sociálním kontextem situace, k níž vlivem stresoru dochází (Kebza, 2005, str. 125).

Stane-li se stres opakovaným, dochází k poklesu celkové psychické pohody, ale může zapříčinit i trvalejší dopady. K takovým nejčastějším důsledkům patří bolesti břicha, hlavy, snížená koncentrace, a velmi časté jsou i poruchy spánku. K dlouhodobějším důsledkům patří deprese, zvýšená únava, rodinné problémy, pokles motivace i pracovní spokojenosti, označovaný jako efekt vyhoření (Urban, 2016, str. 11; Medical News Today, 2017).

Další rozdělení důsledků stresu:

- Behaviorální – zhoršení pracovního výkonu, přejídání nebo naopak nechutenství, konzumace alkoholu a cigaret
- Fyziologické – bolesti břicha, časté cholení na záchod, snížená sexuální touha
- Emocionální – změny nálad, pocity únavy, podrážděnost, přecitlivění, pocit prázdnoty a úzkosti, pocit vyčerpání
- Další možné problémy: napětí, špatné soustředění, nelze se uvolnit, průjmy, problémy se spánkem, pocity nezvládání, deprese, vztek, lítost i sebelítost a strach (Fontana, 2016 str. 20-31; Křivohlavý, 1994, str. 190).

Kognitivní dopady nadměrného stresu – snížená schopnost udržet pozornost a soustředění, zhoršení krátkodobé i dlouhodobé paměti, roztěkanost, zvýšení chybovosti, výskyt přeludů a poruch myšlení, zhoršení schopnosti organizace a plánování

Emoční dopady – tělesné i duševní napětí, zhoršuje se hypochondrie, klesá sebevědomí, slábnou citové zábrany, pocit bezmoci a deprese (Urban, 2016, str. 12).

### 3.2.1. Fyziologické důsledky

Každá z tělesných reakcí na stresové požadavky má primárně svůj užitek, neboť mají připravit tělo na to, aby dokázalo reagovat na výzvy, před nimiž stojí. Reakce zvaná „útek nebo útok“ se odehrává na úrovni nervového systému, což znamená, že ji nevolíme vědomě, ale děje se tak automaticky, stejně jako u zažívání, tak i v případě zrychleného tepu, když dobíháme autobus nebo když se náš tělesný termostat při přecházení z teplé místnosti do studené automaticky přizpůsobí teplotě. Tělo rozpozná potřebu reakce a vyprodukuje ji, aniž by k tomu potřebovalo náš pokyn (Fontana, 2016, str. 20).

Lidské tělo se učí čelit vnějšímu ohrožení neustálou mobilizací sil a jejich následným stažením. Když čelíme stresorům, naše společnost nám nedovolí utéct nebo fyzicky bojovat, ani tyto stresory neodstraní, abychom si mohli odpočinout. Jsme v nepřetržitěm stavu, kdy jsme připraveni k akci, kterou nesmíme provést, a tělo po nějaké době začne pociťovat důsledky. Za několik tisíc let se možná fyziologie člověka vyvine natolik, že se dokáže přizpůsobit aktuálním životním nárokům, tak dlouho ale čekat nemůžeme (Fontana, 2016, str. 21).

Tento model ilustruje, co jsme právě řekli o fyziologických reakcích na stres. Tělo dostane varování (poplachová reakce), spustí se autonomní reakce (stadium rezistence) a trvá-li příliš dlouho, nastává zhroucení = stadium vyčerpání (Fontana, 2016, str. 28).

### 3.2.2. Psychologické důsledky

Jak již bylo výše poznamenáno, určitá míra stresu je prospěšná. Udržuje nás v pozoru, myslíme rychleji a pracujeme s větším nasazením, podněcuje náš pocit užitečnosti a vlastní hodnoty, pocit životního cíle a konkrétních úkolů, které před námi leží. Když ovšem míra stresu překročí únosnou mez, odčerpává naší psychickou energii, oslabuje náš výkon a často si můžeme připadat, že jsme k ničemu (Fontana, 2016, str. 26).

Na člověka působí pocit vyčerpanosti, který se nelepší ani po dostatečném odpočinku. Dále je provází například pocit nejistoty, sociální vyčlenění, podrážděnost. Často se jedná o různé citové reakce, kde mezi taková chování spojená se stresem patří například náhlé vzteklé výbuchy (Medical News Today, 2017).

### 3.3. Zvládání stresu

Důležitým tématem je zde sebevýchova, tedy hledání způsobu, jak sám sebe vytrénovat k tomu, aby naše kognitivní hodnocení dokázalo ovlivnit naše reakce na stresory. Je problém zařídit, aby naše myšlenky dokázaly přiměřeným způsobem ovlivňovat naše emoce. Dostáváme se k momentu, kde nám meditace pomáhá s emocemi. Když začneme ovládat své myšlenky, staneme se klidnějšími (Fontana, 2016, str. 135, str. 151).

Vlastní strategii zvládání stresu lze podle dostupných literárních zdrojů rozdělit do několika hlavních skupin, přičemž počet skupin a pojetí jejich členění se liší. Jedna z možností je např. rozčlenění na strategie kognitivní, behaviorální a fyziologické jako například vizualizace či relaxace (Kebza, 2005, str. 123).

Jeden z praktických způsobů, jakým zvládat stres, je relaxace. Termínem relaxace se v psychologii rozumí záměrné psychické i fyzické uvolňování. Stačí změnit nebo uklidnit některou z životních funkcí (svalové napětí, obsah dýchání nebo obsah vědomí). To vede automaticky k celkové relaxaci, je to společný princip prakticky všech relaxačních technik. Některé z nich kladou větší důraz na uvolnění svalů, jiné na dýchání a také jiné na představivost. Výsledný stav navozený různými postupy bývá stejný nebo podobný (Nešpor, 2013, str. 16; Křivohlavý, 2001, str. 89).

#### 3.3.1. Obranné mechanismy

Obecně lze říci, že pokud je nárok nějaké situace prožíván jako ztráta spíše než přínos, bude situace pravděpodobněji hodnocena jako stresující. Důležité je však být schopný vidět problémy v odpovídajících proporcích a v časové perspektivě, zejména ve vztahu k těžkostem již překonaným (Kebza, 2005, str. 149).

Fyzické cvičení je nejběžnější způsob, jak odbourávat stres. Cvičení pomáhá snížit hladinu noradrenalinu uvolněného při stresové reakci, zvyšuje obranyschopnost proti infekcím a snižuje negativní účinky stresu (Joshi, 2007, str. 131).



Každý člověk si musí najít, co mu vyhovuje, např. sport, chození po horách, výtvarné umění nebo manuální práce. Lidé, kteří se stresem bojují úspěšně, mají tendenci se soustředit na budoucnost. Dalším řešením je najít způsob, jak vidět stresové situace z lepšího úhlu, zároveň si ale připustit, že se nezlepší.

Jedna z léčebných technik spočívá podle Davida H. Barlowa v opakovanému vystavení se stresoru. Tato léčba má nejrychlejší výsledek (Joshi, 2007, str. 134).

### 3.3.2. Předcházení stresu

K potlačení stresových návyků slouží tak zvané mentální techniky, kde je jejich podstatou uvažování měnící úhel našeho pohledu na věc, jejich cílem je vytvoření nových zvyklostí. Trápí-li nás stres v důsledku negativního myšlení, je třeba ho nahradit pozitivním uvažováním (Urban, 2016, str. 17).

Lidé ve stresu mají tendenci jíst buď málo, nebo se přejídat, či jíst ve spěchu a nezdravě. Ve stresu však spotřebovává tělo energii mnohem rychleji než obvykle, proto je jíst zdravě dvojnásob důležité. Můžeme si vytvořit životní styl, který bude chránit naši mysl i tělo, dodržovat pitný režim a chodit například pravidelně na procházky, protože během tělesné aktivity se odbourávají škodlivé látky vzniklé při stresu. Pomáhat může i inspirující četba, ovládnutí pozitivního myšlení, komunikace s přáteli, a především si vybírat zdravé potraviny, které nám dodávají energii a sílu (Fontana, 2016, str. 164).

V první řadě bychom měli omezit vliv podnětů, které vyvolávají stres, což znamená uvědomit si, co nám stres způsobilo. Relaxace a uvolnění, pomalé dýchání do břicha, meditační techniky, klidná a melodická hudba. Zdroje štěstí podle Seligmana obsahuje potěšení z jídla, koupele, pocit smysluplnosti, dosahování vytyčených cílů (Nešpor, 2013, str. 86).

Mezi obecné antistresové techniky patří dostatečný odpočinek, který můžeme využít například spánkem, jelikož nedostatek spánku zhoršuje paměť a zhoršuje se naše pozornost či schopnost se rozhodovat. Dále zde řadíme nácviky hlubokého a klidného dýchání a různé formy meditací. Využívání některých postupů, jak zvládat negativní emoce, vyžaduje přiměřenou schopnost vnímat sebe i situaci a vybavit si vhodnou techniku (Nešpor, 2013, str. 103; Bartůňková, 2010, str. 112).

Jednou z cest, jak předcházet stresu, je i poloha těla při práci. Proto bychom měli mít jistý sklon desky pracovního stolu, který by měl být asi 10 stupňů. Pravidlem při schůzích či poradách by mělo být kruhové uspořádání, aby na sebe všichni účastníci viděli. Další pravidlo platí i pro práci v nočních směnách, na pracovišti by mělo být ostré osvětlení a spát by se pak za dne mělo v zatemněné místnosti. Střídání směn je z hlediska spánkové adaptace velmi náročné (Schreiber, 2000, str. 50).

Specifická pravidla pro předcházení pracovního stresu jsou: v krizových situacích pojmenovat základní problémy, volit v nich priority; hledat kompromisy, když není možné optimální řešení; ovládat emoce, a to jak v roli nadřízeného, tak podřízeného; přesouvat pravomoci (předávat úkoly podřízeným); odmítat nezvládnutelné, riskantní úkoly; naučit se relaxovat a správně si rozvrhnout čas (Bartůňková, 2010, str. 112).

### 3.4. Stres a pracovní prostředí

Pod tímto pojmem si lze představit soubor činitelů, které ovlivňují výkonnost a výsledek práce. Pracovní prostředí ovlivňují jak technologické podmínky, což jsou stroje, osvětlení a podobně, tak sociální podmínky čili mezilidské vztahy (osobní neshody, nerovnoprávnost mezi muži a ženami, šikana) a také kvalita vedení lidí. Jako poslední podmínky, které ovlivňují pracovní výkon, jsou subjektivní činitelé, jenž zahrnují celkovou úroveň života lidí na pracovišti, konkrétně hygiena, firemní kultura, odborné znalosti pracovního procesu a schopnosti. Na výše stanovené podmínky je třeba klást velký důraz a vytvářet tak ideální prostředí pro práci, tudíž vést zaměstnance k lepším výkonům a spokojenosti na pracovišti. Je potřeba se starat o své zaměstnance, snažit se naslouchat jejich požadavkům, jelikož to má dobrý dopad na úspěšnost společnosti a zdraví pracovníků (Renaud, 1993, str. 12).

Jak je již výše uvedeno, stres způsobený v práci se poté často projeví i v soukromém životě. Existuje však i mnoho faktorů ke vzniku stresu, vyvolaných naopak v osobním životě a ty se dále mohou přenést na pracoviště. Mezi hlavní a vážnější faktory patří zejména nemoc nebo úmrtí rodinného příslušníka, či problémy v manželství či rodině (Schreiber, 2000, str. 34, str. 106).

Nedostatek času a přetěžování jsou velmi časté příčiny stresových situací. Oba tyto aspekty spolu navzájem souvisejí. Něco je nutné ještě rychle dokončit, což se pod časovým tlakem často podaří jen v nedostatečné kvalitě. Nebo se na člověka řítí různé termíny a úkoly, až hrozí, že mu dojde dech a nebude se moci věnovat koncentrovaně vůbec ničemu jinému. Čas není faktorem objektivním, protože když mluvíme o čase, myslíme tím náš pocit času a naše zacházení s ním. Problémy s časem mají, jak ukazuje zkušenost, co dělat také s postojem k problému času jako takovému. „Nemám čas,“ znamená, že věnuji čas jiným, mně příjemnějším věcem (Kruhlinger, John, 2006, str. 19).

### 3.4.1 Obecné příčiny stresu v zaměstnání

Mezi nejběžnější problémy patří nejčastěji špatná organizace práce, což znamená, že existují frustrující prostoje, než se přijmou klíčová rozhodnutí. Dále zde můžeme řadit nedostatek personálu, kde budeme nuceni vykonávat úkoly nad rámec své kvalifikace a kompetencí, které nám ubírají čas na naší vlastní práci. Poté zde můžeme diskutovat o dlouhé pracovní době, která je příliš únavná a stresující sama o sobě a může nadále ovlivnit naši výkonnost v zaměstnání, kdy metabolismus je na svém vrcholu v určitou dobu a taky je čas, kdy tělo a mysl musejí odpočívat a nabrat opět síly a nepředvídatelné posuny ze dne na den způsobují fyzický i psychický stres. Také dobrý plat a dobré pracovní podmínky jsou cenné nejen samy o sobě, ale fungují jako hmatatelný důkaz, že si nás okolí skutečně váží, protože vyhlídky na povýšení k pocitu docenění jenom přispívají a slouží jako náš dlouhodobý cíl (Fontana, 2016, str. 52).

Namáhavá fyzická práce může u netrévaného jedince vyvolat poplachovou reakci, ale produkty přeměny látek určené pro „útek nebo boj“ jsou při ní spotřebovány, takže sama práce z dlouhodobého hlediska na zdraví stresově nepůsobí, člověk se adaptuje (Schreiber, 1992, str. 31).

Hluk je činitel, který je škodlivý, nepříjemný a rušivý pro zdraví, protože zhoršuje stav nervové soustavy, poškozují sluch, a má rovněž nezanedbatelný vliv na motivaci a emoce zaměstnance. Protože má však každý člověk jinou míru únosnosti hlukové zátěže, která je pro něj snesitelná, je pro zaměstnavatele obtížné obecně stanovit přesnou hranici, která by každému vyhovovala. Rušivý hluk může ovlivnit negativně naši výkonnost a zvyšuje nepřímo pracovní zátěž. Je důležité věnovat pozornost rušivému elementu a začít ho včas řešit, a tak zabránit poškození sluchu (Štikar a kol, 2003, str. 25).

### 3.4.2 Vliv stresu na náš zdravotní stav

Velký význam je v novějších pracích připisován vlivu stresu na činnost imunitního systému. Předpokládá se totiž, že vliv stresu zhoršuje funkci bílých krvinek, neboť právě prostřednictvím lymfocytů, chrání imunitní systém organismus před podněty vyvolávajícími odchylky od zdraví (Kebza, 2005, str. 127).

V průběhu času může neustálé napětí na našem těle ze stresu přispívat k vážným zdravotním problémům. Existují různé druhy vážných zdravotních problémů, které jsou často vyvolávány právě díky nadměrnému a dlouhodobému stresu. Patří mezi ně zejména infarkt myokardu, hypertenze chorobně vysoký krevní tlak, či vředová nemoc a duševní poruchy nebo deprese (Křivohlavý, 1994, str. 190; NIH, Publikace č. 19-MH-8109).

Stres, který pokračuje bez úlevy, může vést ke stavu zvanému úzkost, což je negativní stresová reakce. Tísňe mohou narušit vnitřní rovnováhu nebo rovnováhu těla, což vede k fyzickým symptomům, jako jsou bolesti hlavy, podráždění žaludku, zvýšení krevního tlaku, bolest na hrudi, sexuální dysfunkce a problémy se spánkem. Mezi emoční problémy patří například deprese, záchvaty paniky nebo jiné formy úzkosti a starosti. Výzkum naznačuje, že stres může také vyvolat nebo zhoršit určité typy nemocí. Stres je spojen se 6 hlavními příčinami úmrtí: srdeční choroby, rakovina, plicní nemoci, nehody a sebevražda (Clinic, 2015).

U jedinců se zvláště zvýšenou tendencí se stresovat, zejména když neprovádějí účinnou stresovou prevenci, může obecný adaptační syndrom přejít v nemoci stresové, kam patří snížení imunity, což může vést v podobě nachlazení a dále jako chřipka nebo angína, která vzniká po únavě a vyčerpání. Zákonitou souvislost se zatím nepodařilo prokázat, zatímco mnoho nepříjemných úkazů svědčí o tom, že vznik rakoviny a lidé nemocní rakovinou často souvisí na jejich duševním stavu, podobně jako vysoký krevní tlak závisí na psychologickém stresu, zejména na vzteku. Také úspěchy tzv. léčitelů závisí nejspíše na tom, že dovedou ovlivnit lidskou psychiku svých nemocných. Ostatní stresové nemoci, které se uvádějí, jsou stresová porucha menstruačního cyklu, migréna, astma, kde stresové vlivy astma tohoto typu zhoršují (Schreiber, 1992, str. 25-27).

Účel imunitního systému je chránit tělo před viry, bakteriemi a parazity. Co se týká stresu a jeho působení, tak přibližně v prvních třiceti minutách se imunitní systém posiluje, po šedesáti minutách dojde k jejímu potlačení. Pokud stresor působí stejně dlouho, hodnota imunitního systému se vrátí na stejnou úroveň, na které byla předtím. Pokud je reakce dlouhodobá, např. chronický stres, tak hodnota imunitního systému klesá na nižší úroveň, než byla na počátku (Joshi, 2007, str. 69; The American Institute of Stress, 1979–2019).

## 4. Empirická část

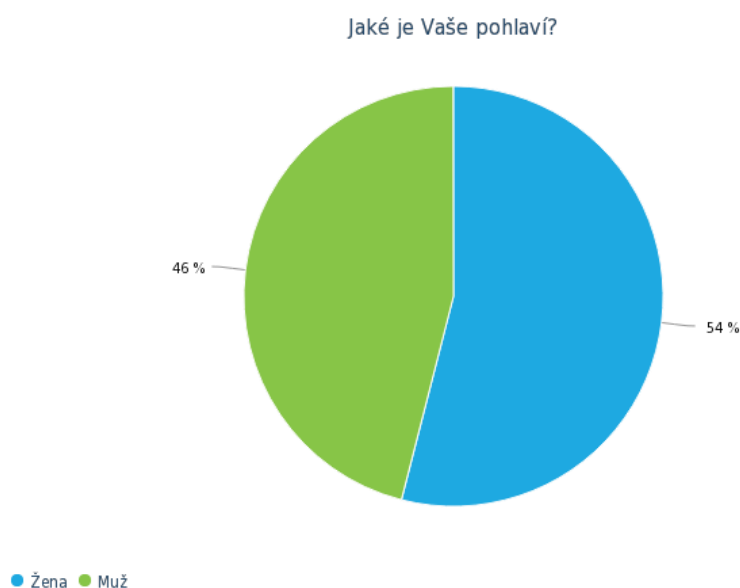
Empirická část práce se zabývá testováním daných statistických hypotéz k jednotlivým otázkám v dotazníku. Dotazníkové šetření bylo provedeno ve vybrané firmě. Konkrétně se jedná o CTP Invest, spol. s r. o. V této části je uvedena struktura dotazované firmy, popis dotazníku a následné představení a charakteristika respondentů. Výsledky dotazníkového šetření jsou popsány a okomentovány. V empirické části jsou odpovědi zobrazeny pomocí tabulek a grafů.

Výzkum se zaměřil na zjištění vlivu stresu na výkonnost zaměstnanců, dále jak moc stres souvisí se vzděláním a pohlavím. Hraje-li velkou roli vybavení prostředí a benefity pro zaměstnance.

Dotazník byl nejprve vytvořen a předveden firmě CTP Invest pro vysvětlení a objasnění účelu dotazování. Výzkum byl projednán s vedoucím firmy, následně se zaměstnanci a poté byl dotazník rozeslán vybraným zaměstnancům. Pro zaměstnance firmy byl dotazník vytvořen pomocí internetové stránky „Survio.cz“. Každý zaměstnanec byl ujištěn, že se jedná o anonymní dotazník a následně poučen o jeho vypracování. Dotazník vyplnilo celkem 100 respondentů. Dotazníkové šetření probíhalo během celého měsíce listopadu 2019. Celkem bylo položeno 16 otázek, kde respondenti vyplňovali z předem určených odpovědí, z nichž první 4 byly informativní, abychom se dozvěděli základní informace o dotazovaném respondentovi (pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, jak dlouho pracují v dané firmě), zbylých 14 otázek se týkalo pracovních podmínek ve firmě, vztahů na pracovišti a délky spánku během pracovních dní.

Dotazník je součástí přílohy. První identifikační otázka zjišťovala rozdělení zaměstnanců podle pohlaví. Dotazník vyplnilo 54 žen a 46 mužů. Procentuální vyjádření je zobrazeno níže.

Graf 1- Jaké je vaše pohlaví



Zdroj: vlastní zpracování

#### 4.1. Testování nulových hypotéz

Tato část se zabývá testováním nulových hypotéz. Nulové a alternativní hypotézy jsou uvedeny v předchozí kapitole bakalářské práce (viz Metodika) spolu s jejich výpočtem a podrobným postupem pro vyhodnocení dotazníků.

Statistické hypotézy vypovídají o tom, zda existuje či neexistuje mezi testovanými skupinami statisticky významný rozdíl.  $H_0$  tedy nulová hypotéza vyjadřuje nulový rozdíl, tudíž neexistuje statisticky významný rozdíl mezi testovanými a alternativní hypotézou  $H_1$ .

Testování hypotéz je zpracováno v softwaru SPSS, kde je vypočten  $\chi^2$  test – dobré shody. U zamítnutých nulových hypotéz je vypočtena síla závislosti pomocí Pearsonova koeficientu, při výpočtu je tento koeficient označován písmenem “P”.

#### Asociační tabulka

U těchto tabulek musíme nejprve zjistit, který ze dvou testů bude použit.

$n > 40$  = použijeme  $\chi^2$  – test

$20 < n < 40$  = musíme vypočítat očekávané četnosti, pokud budou všechny četnosti

větší než 5, použijeme  $\chi^2$  – test, pokud některá z četností bude menší než 5, použijeme Fisherův faktoriálový test.

$n < 20$  = použijeme Fisherův faktoriálový test (Kába, Svatošová, 2012).

### Kontingenční tabulka

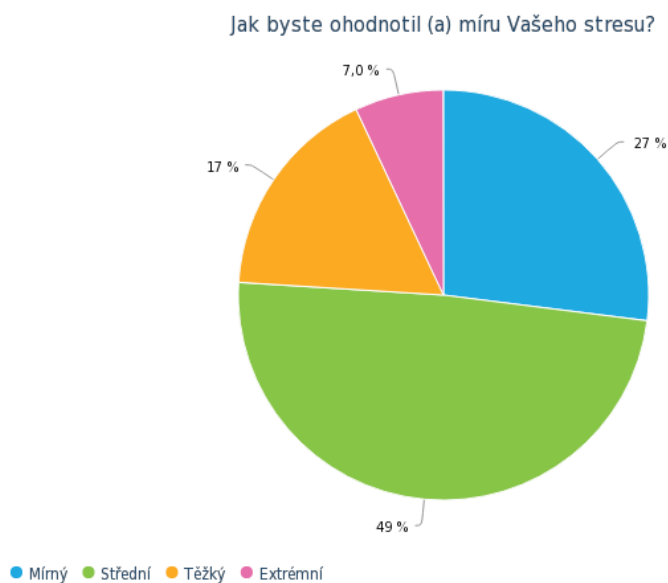
Ze získaných dat z dotazníkového šetření si sestavíme kontingenční tabulku. Poté si stanovíme nulovou hypotézu  $H_0$  a alternativní hypotézu  $H_A$ . Z vytvořené kontingenční tabulky vypočítáme očekávané četnosti.

#### 4.1.1. Testování nulové hypotézy $H_{01}$

$H_{01}$ : Neexistuje souvislost rozdíl mezi mírou stresu a pohlavím.

$H_{11}$ : Existuje souvislost mezi mírou stresu a pohlavím.

Graf 2 - Míra stresu



Zdroj: vlastní zpracování



Tabulka 1

Pohlaví	Míra stresu			
	mírný	střední	Těžký a extrémní	celkem
žena	16	28	10	54
muž	11	21	14	46
<b>celkem</b>	27	49	24	100

Zdroj: vlastní zpracování

### Popis grafu a tabulky z hlediska míry stresu a pohlaví respondentů

V tabulce a grafu je znázorněn výskyt míry stresu u žen a mužů. U nejvíce respondentů převládá střední stresová zátěž, kterou ve větší míře pociťují ženy. Následována je dle četnosti stresem mírným, kde více odpovídaly ženy.

### Výpočet

- $\alpha = 0,05$
- $\chi^2 = 1,965$
- $p = 0,374$
- $p > \alpha \Rightarrow H_0$  přijímáme  $H_1$  zamítáme

S 95 % pravděpodobností lze přijmout nulovou hypotézu  $H_0$  a zamítáme alternativní hypotézu  $H_1$ , která vypovídá o tom, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi mírou stresu a pohlavím.

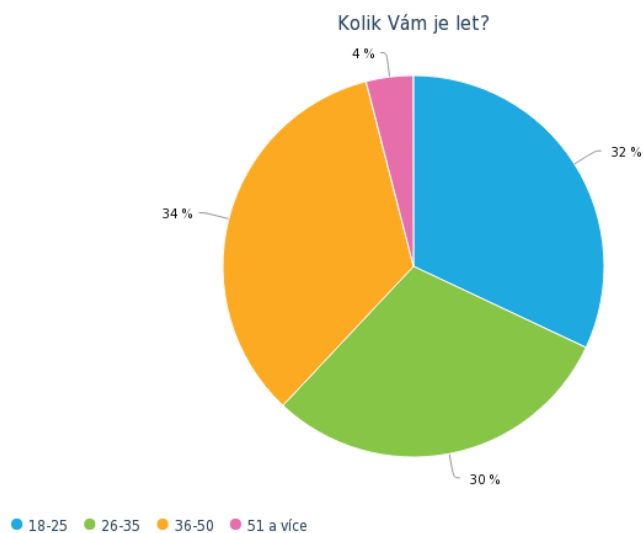
#### 4.1.2. Testování nulové hypotézy H<sub>02</sub>

**H<sub>02</sub>:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a věkem.

**H<sub>12</sub>:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a věkem.

V druhé otázce měli respondenti za úkol se přiřadit do jedné ze čtyř věkových kategorií. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 32 osob v rozmezí 18-25 let (tj. 32 %) 30 osob ve věkové kategorii 26-35 let (tj. 30 %), 34 osob ve věku 36-50 let (tj. 34 %) a 4 osoby starší 51 let (tj. 4 %).

Graf 3 - Kolik Vám je let?



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 2

Věk	Míra stresu				celkem
	mírný	střední	těžký	extrémní	
18-25	11	12	7	2	32
26-35	11	16	3	0	30
36-50	5	18	6	5	34
51 a více	0	3	1	0	4
<b>celkem</b>	27	49	17	7	100

Zdroj: vlastní zpracování

Z důvodu možnosti použít chí – kvadrát test bylo nutné sloučit sloupce mírný se středním, těžký s extrémním a sloučit řádky 36-50 s 51 a více.

Věk	Míra stresu		
	mírný	těžký	celkem
18-25	23	9	32
26-35	27	3	30
36 a více	26	12	38
<b>celkem</b>	76	24	100

Zdroj: vlastní zpracování

### Popis grafu a tabulky z hlediska míry stresu a věku respondentů

Na tabulce či grafu je výše znázorněno, v jaké míře stresu se cítí respondenti z hlediska věku. U respondentů bylo nevyšší odpovědí, že v pracovním prostředí prožívají střední míru stresu a z hlediska věku má nejvyšší počet věková kategorie v rozmezí 36-50 let.

### Výpočet

- $\alpha = 0,05$
- $\chi^2 = 4,719$
- $p = 0,94$
- $p > \alpha \Rightarrow H_1$  zamítáme ve prospěch  $H_0$

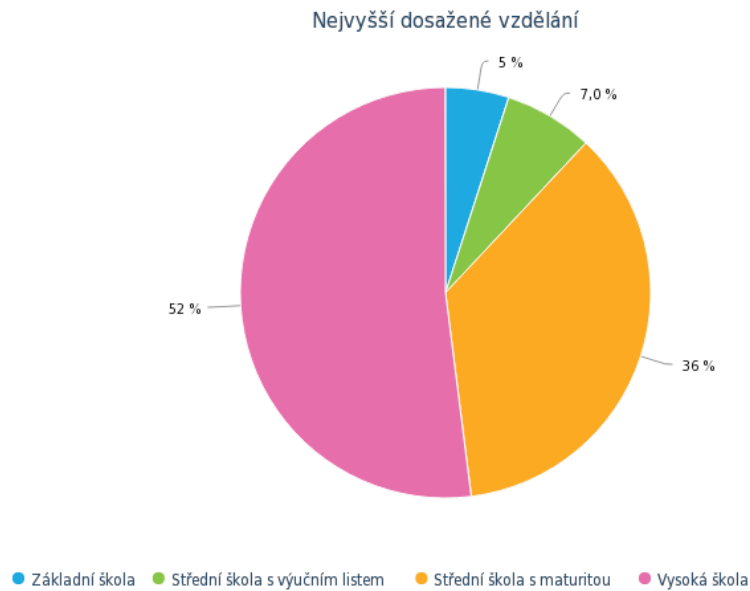
S 95 % pravděpodobností lze přijmout nulovou hypotézu  $H_0$  a zamítnou hypotézu alternativní, která vypovídá o tom, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi mírou stresu a věkem.

### 4.1.3. Testování nulové hypotézy H<sub>03</sub>

H<sub>03</sub>: Neexistuje souvislost mezi dosaženým vzděláním a možností kariérního růstu.

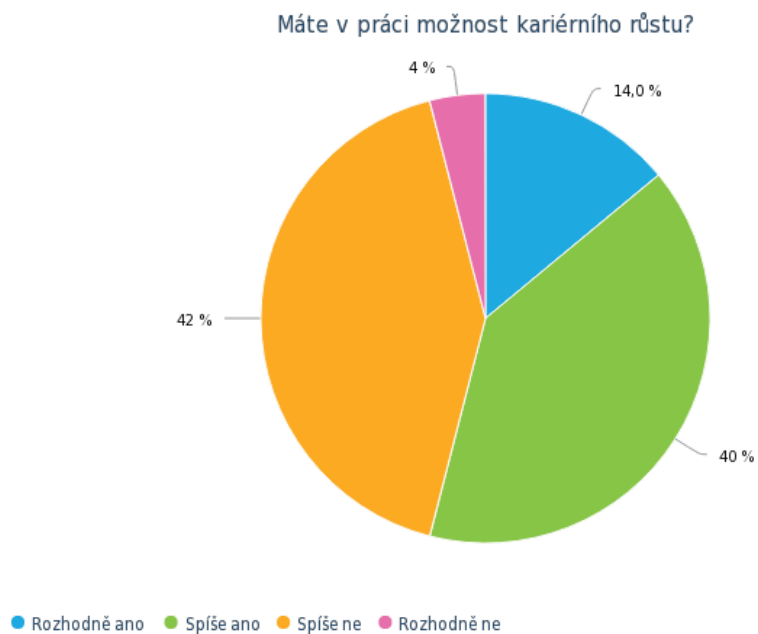
H<sub>13</sub>: Existuje souvislost mezi dosaženým vzděláním a možností kariérního růstu.

Graf 4 – Nejvyšší dosažené vzdělání



Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5 – Kariérní růst



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 3

Možnost kariérního růstu	Nejvyšší dosažené vzdělání				celkem
	Základní škola	SŠ s výučním listem	SŠ s maturitou	Vysoká škola	
Rozhodně ano	2	0	6	6	14
Spíše ano	2	3	13	22	40
Spíše ne	1	3	16	22	42
Rozhodně ne	0	1	1	2	4
<b>celkem</b>	5	7	36	52	100

Zdroj: vlastní zpracování

Více jak 20 % četností je menších než 5. Sloučíme tedy sloupce Základní škola, SŠ s výučním listem, SŠ s maturitou a přejmenujeme jí na sloupec Bez VŠ. A sloučíme řády rozhodně ano se spíše ano a rozhodně ne se spíše ne, vznikne nám tak nová asociační tabulka.

Možnost kariérního růstu	Nejvyšší dosažené vzdělání		
	Bez VŠ	S vysokou školou	celkem
Ano	26	28	54
Ne	22	24	46
<b>celkem</b>	48	52	100

Zdroj: vlastní zpracování

### Popis grafu a tabulky z hlediska možností kariérního růstu podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Z grafu a tabulky lze výše vyčíst, zda dosažené vzdělání má vliv na možnost kariérního růstu v zaměstnání. Kdybychom chtěli logicky uvažovat, mohli bychom tvrdit, že souvislost zde existuje.

### Výpočet

- $\alpha = 0,05$
- $\chi^2 = 0,001$
- $p = 0,974$
- $p > \alpha \Rightarrow H_1$  zamítáme ve prospěch  $H_0$ , tudíž nulovou hypotézu přijímáme

S 95 % pravděpodobností lze zamítnout  $H_1$  ve prospěch hypotézy  $H_0$ , která nám říká, že na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$  se neprokázalo, že nejvyšší dosažené vzdělání a možnost kariérního růstu spolu nesouvisí.

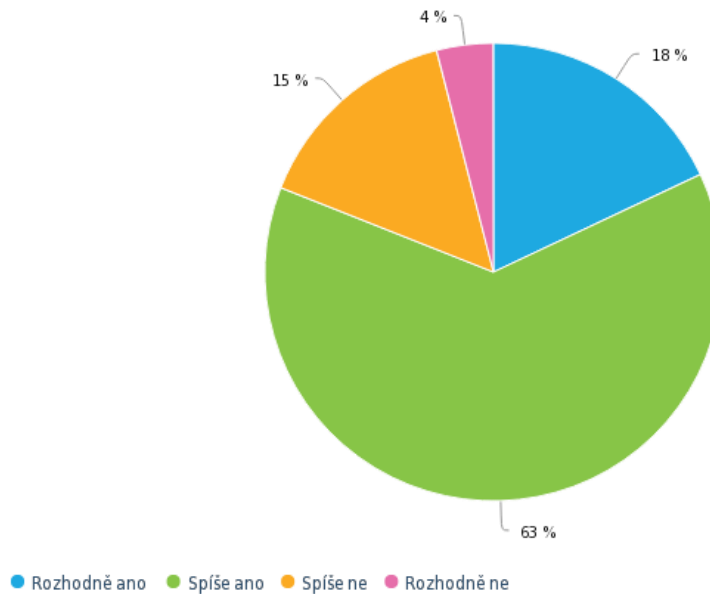
#### 4.1.4. Testování nulové hypotézy H<sub>04</sub>

**H<sub>04</sub>:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a pracovními podmínkami.

**H<sub>14</sub>:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a pracovními podmínkami.

Graf 6 - pracovní podmínky

Vyhovují Vám pracovní podmínky (teplota, osvětlení, bezpečí, technologie)?



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 4

Pracovní podmínky	Míra stresu				
	mírný	střední	těžký	extrémní	celkem
Rozhodně ano	5	10	2	1	18
Spíše ano	17	30	12	4	63
Spíše ne	5	6	2	2	15
Rozhodně ne	0	3	1	0	4
<b>celkem</b>	27	49	17	7	100

Zdroj: vlastní zpracování

Více jak 20 % četností je menších než 5. Sloučíme tedy sloupce mírný a střední, těžký a extrémní. Vznikne nám nová asociační tabulka.

Pracovní podmínky vyhovují	Míra stresu		
	mírný	těžký	celkem
ano	62	19	81
ne	14	5	19
<b>celkem</b>	76	24	100

Zdroj: vlastní zpracování

### Popis grafu a tabulky z hlediska míry stresu a pracovních podmínek

Na grafu a tabulky lze vidět, že převážně většině pracovní podmínky vyhovují.

#### Výpočet

- $\alpha = 0,05$
- $\chi^2 = 0,069$
- $p = 0,793$
- $p > \alpha \Rightarrow H_0$  přijímáme a  $H_1$  zamítáme

S 95 % pravděpodobností lze zamítnout  $H_1$  ve prospěch hypotézy  $H_0$ . Na hladině významnosti  $\alpha=0,05$  se prokázalo, že míra stresu a pracovní podmínky spolu nesouvisí. Zaměstnanci ve firmě jsou na první pohled z tabulky spokojeni se svými pracovními podmínkami a dle osobního rozhovoru jim i vyhovují jak klimatické podmínky, tak vzhled na pracovišti.



#### 4.1.5. Testování nulové hypotézy H<sub>05</sub>

**H<sub>05</sub>:** Neexistuje souvislost mezi mírou stresu a délkou spánku během pracovních dní.

**H<sub>15</sub>:** Existuje souvislost mezi mírou stresu a délkou spánku během pracovních dní.

Graf 7 – doba spánku



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 5

Doba spánku	Míra stresu				celkem
	mírný	střední	těžký	extrémní	
Méně než 4	0	0	1	0	1
4-6 hodin	6	27	9	5	47
7 a více	21	22	7	2	52
<b>celkem</b>	27	49	17	7	100

Zdroj: vlastní zpracování

Více jak 20 % četností je menších než 5. Sloučíme tedy řádky méně než 4 a 4-6 hodin. Vznikne nám nová kontingenční tabulka.

Délka spánku	Míra stresu			
	mírný	střední	těžký	celkem
4-6 hodin	6	27	15	48
7 a více	21	22	9	52
<b>celkem</b>	27	49	24	100

Zdroj: vlastní zpracování

### Popis grafu a tabulky z hlediska míry stresu a doby spánku během pracovních dní

V tabulce či na grafu je znázorněno, kolik hodin spánku věnuje respondentů během pracovního týdne. Spánek je pro naši výkonnost velice důležitý a neměli bychom to podceňovat.

### Výpočet

- $\alpha = 0,05$
- $\chi^2 = 10,200$
- $p = 0,006$
- $p < \alpha \Rightarrow H_0$  zamítáme ve prospěch  $H_1$

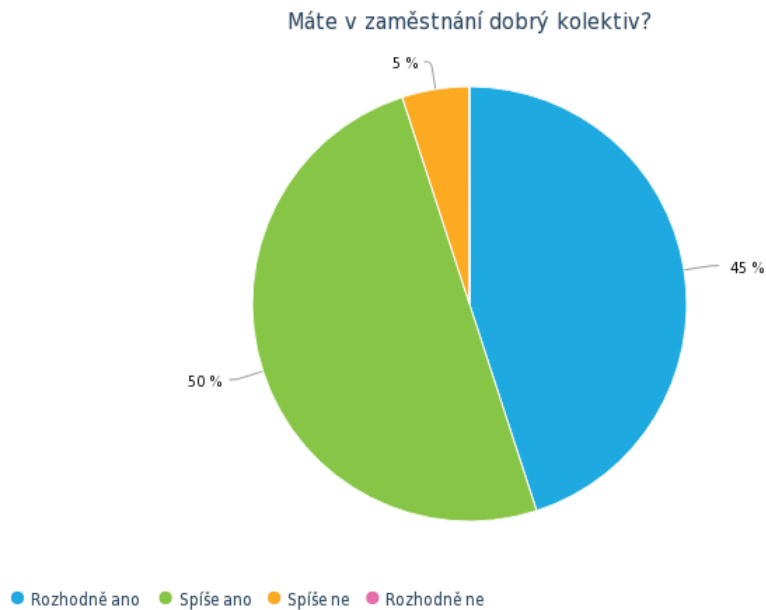
S 95 % pravděpodobností lze zamítnout nulovou hypotézu  $H_0$  ve prospěch hypotézy alternativní hypotézy  $H_1$ , která vypovídá o, že na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$  se prokázalo, že existuje statisticky významný rozdíl mezi délkou spánku a mírou stresu. Při vedení osobního rozhovoru s několika zaměstnanci vyplynulo, že pokavaď jsou například více jak mírně unaveni, může to snižovat jejich produktivitu a výkonnost.

#### 4.1.6. Testování nulové hypotézy H<sub>06</sub>

**H<sub>06</sub>:** Neexistuje souvislost mezi pohlavím a vztahy se svými kolegy na pracovišti.

**H<sub>16</sub>:** Existuje souvislost mezi pohlavím a vztahy se svými kolegy na pracovišti.

Graf 8 – vztahy na pracovišti



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 6

Pohlaví	Dobré vztahy na pracovišti				celkem
	Rozhodně ano	Spíše ano	Spíše ne	Rozhodně ne	
žena	22	29	3	0	54
muž	23	21	2	0	46
<b>celkem</b>	45	50	5	0	100

Zdroj: vlastní zpracování

Více jak 20 % četností je menších než 5, musíme sloučit řádky rozhodně ano se spíše ano a spíše ne s rozhodně ne. Vznikne nám nová asociační tabulka.

Pohlaví	Dobré vztahy na pracovišti		
	Ano	Ne	celkem
žena	51	3	54
muž	44	2	46
celkem	95	5	100

Zdroj: vlastní zpracování

### Popis grafu a tabulky z hlediska pohlaví a vztahů na pracovišti

Na grafu či tabulce je výše znázorněno, zda existuje souvislost mezi pohlavím a vztahy s kolegy na pracovišti. Tedy zda jsou například muži přátelštější než ženy, nebo neexistuje žádná souvislost. K ověření závislosti uvedených vztahů je nutno použít testu. Je potřeba vypočítat teoretické četnosti, abychom zjistili, zda je možno použít  $\chi^2$ -testu.

$$a_0 = 54 \cdot 95 / 100 = 51,3$$

$$b_0 = 54 \cdot 5 / 100 = 2,7$$

$$c_0 = 46 \cdot 95 / 100 = 43,7$$

$$d_0 = 46 \cdot 5 / 100 = 2,3$$

Vidíme, že dvě z teoretických četností jsou menší než 5 a nelze tedy  $\chi^2$ -testu použít. Použijeme Fisherův test. Nulová hypotéza tvrdí, že pohlaví neovlivňuje dobré vztahy na pracovišti.

### Výpočet

- 1) Zvolíme  $\alpha = 0,05$
- 2) Sestavíme pomocné tabulky, ve kterých budeme zmenšovat nejmenší četnost 2 vždy o jednotku.

II.	52		2		54
	43		3		46
	95		5		100
III.	53		1		54
	42		4		46
	95		5		100
IV.	54		0		54
	41		5		46
	95		5		100

3) Vypočítáme pravděpodobnosti  $P_i$  pro původní tabulku a pro pomocné tabulky:

$$P_I = \frac{95!5!54!46!}{100!51!3!44!2!} = 0,340987988$$

$$P_{II} = \frac{95!5!54!46!}{100!52!2!43!3!} = 0,288528298$$

$$P_{III} = \frac{95!5!54!46!}{100!53!42!1!4!} = 0,117044498$$

$$P_{IV} = \frac{95!5!54!46!}{100!54!41!0!5!} = 0,018206922$$

4) Celková pravděpodobnost je  $p = \sum p_i = 0,764767707$

5) Srovnáme přímo vypočtenou pravděpodobnost se zvolenou hladinou významnosti  $\alpha = 0,05$ :  $0,764767707 > 0,05$

Vypočtená pravděpodobnost je menší než zvolená hladina významnosti a lze zamítnout  $H_1$  ve prospěch nulové hypotézy  $H_0$ , která vypovídá o tom, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi pohlavím a dobrými vztahy na pracovišti. Z tabulky je na první pohled patrné, že zaměstnanci pracující ve firmě CTP Invest spol. s.r.o. pociťují dobré vztahy na pracovišti, může to být například z toho důvodu, že se jedná o firmu menšího kolektivu, kde se každý zabývá především svou individuální pracovní náplní.

## 5. Zhodnocení a doporučení

Stres se každodenně vyskytuje na pracovišti a ovlivňuje výkon zaměstnanců, většinou se jedná o krátkodobý a potřebný stres, který jedince pohání k lepším výkonům a novým nápadům. Úkolem empirické části bylo ověřit několik statistických hypotéz s pomocí statistických metod. Hypotéz bylo určeno celkem šest a k jejich výpočtu byly využity jak asociační, tak kontingenční tabulky. Stres v zaměstnání se vyskytuje každodenně a značně ovlivňuje výkonnost zaměstnanců, ale lze říci, že se jedná spíše o mírný stres, který je potřebný pro tvorbu nových nápadů. V dotazované firmě CTP Invest, spol. s r. o. se neprokázalo, že by stresory byly natolik významné, aby výrazně ovlivnily výkonnost zaměstnanců. Velice pozitivní zjištění je, že převážná většina zaměstnanců se ve firmě cítí spokojena a má radost ze své vykonané práce.

Jako kladný výsledek šetření lze rovněž považovat, že se zaměstnanci cítí být potřební a užiteční, přičemž nepociťují, že by byly na ně kladeny vysoké nároky. V pracovním prostředí se cítí komfortně a mají na pracovišti relativně dobrý kolektiv, který by mohl být ještě podpořen například společenskými aktivitami v mimopracovní době. Zaměstnanci se necítí v časové tísní ani přepracovaně. Firma by měla zlepšit pracovní podmínky, které nejsou dostatečně vyhovující u mnoha zaměstnanců, možným řešením tohoto problému mohou být morální nebo hmotné stimuly, ve formě různých benefitů.

Ve firmě najdeme také nespokojenost v možnosti kariérního růstu, což může často vést k nedostatečnému motivování na pracovišti. Firma by se měla více snažit své pracovníky motivovat a dávat jim možnost kariérního růstu. Další závažnější problém, kterému by bylo vhodné se věnovat, je poměrně velké procento odpovědí „spíše ano“, na otázku kvality vztahů na pracovišti. V tomto případě by bylo dobré uspořádat například „teambuildingové“ aktivity, které zlepšují mezilidské a společenské vztahy.

Na základě výsledků šetření vyplývá, že největším problémem je nemožnost kariérního růstu. Zaměstnanci jsou rovněž nespokojeni i se svým platovým ohodnocením. Zaměstnavatelé by měli eliminovat špatné pracovní podmínky, které jsou pro zaměstnance dle osobního rozhovoru více stresující a nekomfortní.

V případě ohodnocení míry stresu nelze vyloučit subjektivní zkreslení při získávání informace, jak zaměstnanci vnímají mírnou, střední, těžkou a extrémní míru stresu. V době šetření mohli být zaměstnanci v jiném psychickém rozpoložení, než jsou nyní a výsledky se mohou tak v některých směrech lišit.

Celkově lze učinit závěr, že mezi nejdůležitější faktory vedoucí ke spokojenosti zaměstnanců v testované firmě, patří především zajištění dobrých pracovních podmínek, jakými jsou dostatek času na práci a kolektiv s příjemnou atmosférou, který je schopen fungovat jako tým při řešení stresových situací. Dále také poskytování zaměstnaneckých benefitů, možnosti kariérního růstu a pořádání společenských firemních akcí. Firma CTP Invest má největší problém v nedostatečném motivování svých pracovníků.

## 6. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat úroveň stresu a s tím související výkon v zaměstnání, vyhodnocení výše stresu, spokojenosti s pracovním prostředím a podmínkami zvládnutí zátěže, které jsou na zaměstnance a spolupracující ve firmě kladeny. Dílčím cílem bylo zjistit pomocí statistických hypotéz, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi proměnnými. Testování, sběr dat a vyhodnocení bylo velmi zajímavé a přínosné nejen pro mě, ale i pro zaměstnance a zaměstnavatele firmy CTP Invest, spol. s r. o.

V teoretické části byl prezentován stres jako pojem, dále problematika stresu, druhy stresu, stresory a příčiny. Zároveň byly uvedeny důsledky stresu a následné zvládnutí stresu, obranné mechanismy, předcházení a redukce stresu. Poté byl specifikován stres v pracovním prostředí a faktory, které pracovní prostředí ovlivňují a hrají významnou roli v lidském zdraví. Součástí této práce je kapitola ohledně metod, díky kterým lze stresu předcházet nebo ho popřípadě redukovat. Získané informace byly využity jako podklady pro empirickou část.

V empirické části byli představeni respondenti a vysvětleny jednotlivé statistické testy, které byly využity na potvrzení či zamítnutí nulových statistických hypotéz. K výzkumu byla zvolena dotazníková metoda šetření v dotazované firmě CTP Invest, spol. s r. o. Pojem dotazník je zde podrobně vysvětlen. Dotazník sestává z otázek získávajících základní informace o zaměstnanci, jeho míře spokojenosti ve firmě, možnostech kariérního růstu a denní době spánku. Ze získaných dat byla vytvořena analýza za pomoci asociačních a kontingenčních tabulek, jež byla dále doplněna grafy. Dotazníkový průzkum probíhal u 100 respondentů, kteří odpovídali na předem stanovené otázky. Na začátku bylo stanoveno šest statistických hypotéz. Získaná data byla zpracována a analyzována pomocí programu SPSS. Výpočty sloužily k tomu, abych potvrdila nebo vyvrátila souvislost mezi proměnnými. Z šesti zkoumaných statistických hypotéz byl u pěti statisticky nevýznamný rozdíl mezi proměnnými. Výsledky byly doplněny o tabulky a grafy.

Na základě stanovených otázek bylo zjištěno, že respondenti se výrazně liší dle uvedených hledisek – pohlavím, věkem dobou působení ve firmě. Celkem bylo položeno



16 otázek, u kterých se zjišťovaly předem stanovené hypotézy. Rozdílnost se prokázala u 1 otázky, kde se potvrdila souvislost mezi mírou stresu a délkou spánku, přičemž 52 zaměstnanců odpovědělo, že spí více jak 7 hodin a 48 zaměstnanců spí v rozmezí 4–6 hodin během pracovního týdne.

Velký nepoměr byl zjištěn u pracovních podmínek, kde lze říci, že ve firmě CTP Invest, spol. s. r. o. je 81 zaměstnanců spokojeno, kdežto pouze 19 zaměstnanců je nespokojeno.

Na závěr by autorka chtěla dodat, že v testované firmě pociťují zaměstnanci střední míru stresové zátěže, ačkoli míra stresu může být zkreslena a nemusí odpovídat pravdivé informaci, jelikož je možné, že v době šetření mohli být zaměstnanci v jiném psychickém rozpoložení, než jsou za běžných okolností a výsledky se mohou tak v některých směrech lišit. Pro přesnější výzkum by byl vhodný širší rozsah respondentů. Stresory v pracovním prostředí nejsou natolik silné, aby ovlivňovaly celkovou výkonnost zaměstnanců.

Tato práce potvrzuje, že stres má vliv na naši výkonnost, na naše fungování v osobním životě. Důležité je, abychom mysleli na naše psychické zdraví, ať už to má znamenat například změnu zaměstnání. Je na každém, jak ke stresu přistoupí a jak se proti němu bude bránit.

## 7. Seznam použitých zdrojů

1. ALRED, D. Pod tlakem. Anag, 2018. 256 s. ISBN 978-80-7554-169-7.
2. BARTŮŇKOVÁ, S. Stres a jeho mechanismy. Karolinum, 2010. 138 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
3. CARNEGIE, D. Jak překonat starosti a stres. Přeložil Svatoslav GOSMAN. Praha: Práh, 2011. 158 s. ISBN 978-80-7252-320-7.
4. FONTANA, D. Stres v práci a v životě. Portál, 2016. 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
5. GALLWEY, T. Zvládněte stres metodou Inner Game, Lumeni, 2012. 244 s. ISBN 978-80-7261-243-7.
6. JOHN, F., KRUHLINGER, G. Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci, Grada Publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1517-1.
7. JOSHI, V. Stres a zdraví. Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
8. KÁBA, B., SVATOŠOVÁ, L., Statistické nástroje ekonomického výzkumu, Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2012. 176 s. ISBN 978-80-7380-359-9
9. KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
10. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
11. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
12. NEŠPOR, K. Sebeovládání. Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat. Praha: Portál, 2013. 152 s. ISBN 978-80-262-0482-4.
13. PLAMÍNEK, J. Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebeovládání. Praha: Grada, 2013. 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.
14. PRAŠKO, J. PRAŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada Publishing, 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9.
15. RENAUD, J. Co je stres a jak se mu vyhnout. Praha: Práce, 1993. 144 s. ISBN 80-208-0297-5.

16. RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu. Praha: Scarabeus, 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2.
17. ŘEZANKOVÁ, H. Analýza dat z dotazníkového šetření. Praha: Profesional, 2010. 218 s. ISBN 978-80-7431-019-5
18. SELYE, H. Stres života. Pragma, 2016. 392 s. ISBN 978-80-7349-392-9.
19. SCHREIBER, V. Lidský stres. Praha Academia, 1992. 84 s. ISBN 80-200-0458-0.
20. SCHREIBER, V. Lidský stres. Praha Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
21. ŠTIKAR, J. a kol. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003. 461 s. ISBN 80-246-0448-5.
22. URBAN, J. Přestaňte se v práci stresovat. Praha: Grada, 2016. 160 s. ISBN 978-80-247-5820-6.

### Internetové zdroje

1. Clinic, C., What is Stress, 2015. (cit. 2020-2-1).  
Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11874-stress>
2. LEGG, T., Why does it happen and how can we manage it, 2017. (cit. 2020-2-19). Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855>
3. SEGAL, J. a kolektiv autorů, Stress Symptoms, Signs, and Causes (online). © 2019 (cit. 2019-12-18).  
Dostupné z: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-andcauses.htm>.
4. Stress: Daily life [online]. The American Institute of Stress. © 1979-2019 (cit. 2019-11-18). Dostupné z: <https://www.stress.org/daily-life/>
5. US Department of Health and Human Services National Institute of Health NIH Publikace č. 19 MH 8109. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

## 8. Příloha

Dotazník směřovaný pro zaměstnance firmy CTP Invest.

1. Jaké je Vaše pohlaví?
  - Žena
  - Muž
2. Kolik Vám je let?
  - 18-25
  - 26-35
  - 36-50
  - 51 a více
3. Nejvyšší dosažené vzdělání
  - Základní škola
  - Střední škola s výučním listem
  - Střední škola s maturitou
  - Vysoká škola
4. Jak dlouho pracujete ve firmě?
  - Méně než 1 rok
  - 1–4 roky
  - 4-7 let
  - Více jak 7 let
5. Jste spokojen/a s Vaším zaměstnáním?
  - Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne
6. Myslíte si, že jsou na Vás kladeny vysoké nároky?
  - Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne

7. Jak byste ohodnotil (a) míru Vašeho stresu?
- Mírný
  - Střední
  - Těžký
  - Extrémní
8. Vyhovují Vám pracovní podmínky (teplota, osvětlení, bezpečí, technologie)?
- Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne
9. Máte v zaměstnání dobrý kolektiv?
- Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne
10. Pracujete převážně se:
- Ženami
  - Muži
  - Ve vyváženém týmu
11. Pokud byste měl (a) možnost vyměnit složení týmu dal (a) byste přednost
- Převážně ženy
  - Převážně muži
  - Cítím se dobře ve svém kolektivu
12. Máte možnost mít svůj vlastní pracovní prostor?
- Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne
13. Máte v práci možnost kariérního růstu?
- Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne

- Rozhodně ne

14. Máte čas na své koníčky a odpočinek?

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

15. Žijete zdravým životním stylem (pravidelná strava, pohyb, relaxace)?

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

16. Kolik hodin věnujete spánku během pracovních dní?

- Méně než 4
- 4-6 hodin
- 7 a více

Vyplněním Vašeho dotazníku jste mi velmi pomohli.

Děkuji

Kateřina Jelínková

Česká zemědělská Univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta