


Stres u exponovaných pozic

Eva Vavříková

Bakalářská práce
2020

 **Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení
Ústav krizového řízení

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Eva Vavříková**
Osobní číslo: **L17170**
Studijní program: **B3909 Procesní inženýrství**
Studijní obor: **Ovládání rizik**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Stres u exponovaných pozic**

Zásady pro vypracování

1. Připravte literární rešerši ze zkoumané oblasti z informačních zdrojů.
2. Porovnejte osobnostní typy vybraných pracovníků dle konkrétní osobnostní teorie.
3. Proveďte rozhovory a dotazníková šetření s vybranými pracovníky, zaměřené na stres v pracovním procesu.
4. Vyhodnoťte a analyzujte získaná data.
5. Na podkladě analýzy získaných dat navrhnete opatření pro prevenci rizik vyplývajících z prožívaného stresu v pracovním procesu.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. ŘIČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
 2. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Psyché (Grada). ISBN 80-736-7211-1.
 3. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- Další odborná literatura dle doporučení vedoucí bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Alice Kutnarová**
Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce: 1. listopadu 2019
Termín odevzdání bakalářské práce: 15. května 2020

UNIVERZITA TOMÁŠE BARETA
Fakulta logistiky a řízení
Ústav řízení
Akademický rok: 2019/2020
ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(projekt: směřující k aplikacím umělé inteligence)

Číslo pro vypracování

L.S.

doc. Ing. Zuzana Tučková, Ph.D.
děkanka

Ing. et Ing. Jiří Konečný, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

V Uherském Hradišti, dne: 15. 5. 2020

Jméno a příjmení studenta: Eva Vavříková

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá stresem u exponovaných pozic. Teoretická část je zaměřena na podrobnějším seznámení se stresem a tyto znalosti se dále využívají v praktické části. Bakalářská práce je zaměřena hlavně na ten pracovní stres a na výběr 5 ti pracovníků firmy. V praktické části se rozebírají jejich pozice ve firmě, co je stresuje, jak se u nich stres projevuje a poslední věcí je, co by rádi změnili, aby se jejich stres zmírnil. Výstupem práce je vyhodnocení všech pracovníků, aby i zaměstnavatel věděl, jak na tom jsou jeho zaměstnanci.

Klíčová slova: stres, stresory, syndrom vyhoření, respondent, vyhodnocení

ABSTRACT

Bachelor's thesis is focused on the stress level of the exposed positions. The theoretical part show more detailed information about stress and this knowledge are used in the practical part. Bachelor's thesis is primarily focused on the stress from work on the five employees. In the practical part of the thesis are described the job positions, causes of the stressing situation, how the stress is affecting the employees. In the end are the employees questioned what they would like to change to reduce their stress level from work. As the result of the thesis is evaluation of all employees and the report for the employer to provide the information about their employees.

Keywords: stress, stressors, burnout, respondent, evaluation

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Mgr. Alici Kutnarové, za odborné vedení a užitečné rady, při zpracovávání bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat zaměstnancům a firmě, která si přála zůstat v anonymitě, za možnost sběru dat a možnost vypracovat bakalářskou práci.

Největší poděkování patří mé rodině, která se stala mou největší oporou při mé cestě životem a po celou dobu studia na vysoké škole.

„Nebojte se selhání. Strachujte se o tu šanci, která Vám uteče, když to nezkusíte.“

Jack Canfield

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/ STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STRES	12
1.1 DĚLENÍ STRESU	12
1.1.1 Eustres	12
1.1.2 Distres	12
1.2 TYPY STRESŮ.....	13
1.2.1 Akutní stres	13
1.2.2 Chronický stres.....	13
1.2.3 Posttraumatický stres	13
2 STRES V PRÁCI	14
2.1 PŘÍČINY STRESU V PRÁCI.....	14
2.2 PŘÍZNAKY PRACOVNÍHO STRESU	15
3 ZVLÁDÁNÍ STRESU	16
3.1 J. KŘIVOHLAVÝ.....	16
3.1.1 Únik před stresovou situací.....	16
3.1.2 Konfrontační styl.....	16
3.1.3 Sebe-znehodnocující styl	16
3.2 R. S. LAZARUS A S. FOLKMANOVÁ:	16
3.2.1 Zaměření na problém	16
3.2.2 Zaměření na emoce	16
3.2.3 Orientace na únik:	17
3.3 N. CAMERONOVÉ	17
3.3.1 Aktivní.....	17
3.3.2 Pasivní	17
3.4 J. KŘIVOHLAVÝ.....	17
3.4.1 Aktivní.....	17
3.4.2 Pasivní	17
3.5 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	18
3.5.1 Kognitivní nezdolnost	18
3.5.2 Pozitivní pohled	18
3.5.3 Negativní pohled	18
3.5.4 Minimalizace hrozeb	18
3.5.5 Zaměřenost na problém.....	19
3.6 DOPORUČENÍ PROTI STRESU	19
3.6.1 Uvědomte si, že příčina stresu může být ve vás.....	19
3.6.2 Nestresujte se časovými termíny.....	20
3.6.3 Nestresujte se náročným šéfem	20
3.6.4 Nesnažte se o absolutní dokonalost.....	20
4 TEMPERAMENT	22

4.1	OSOBNOST MANAŽERA	22
4.2	TEMPERAMENT A POVOLÁNÍ.....	22
4.2.1	Sangvinik.....	22
4.2.2	Melancholik.....	23
4.2.3	Cholerik.....	23
4.2.4	Flegmatik.....	23
4.2.5	Introvert a extrovert.....	23
4.3	PERSONALISTIKA.....	24
5	SYNDROM VYHOŘENÍ	26
5.1	TYPY ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.....	26
5.1.1	Stres.....	26
5.1.2	Frustrace	26
5.1.3	Konflikt	26
5.1.4	Trauma	26
5.1.5	Krize.....	27
5.1.6	Deprivace	27
5.2	FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ	27
5.3	PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ	28
5.3.1	Psychické příznaky.....	28
5.3.2	Sociální příznaky.....	28
II	PRAKTICKÁ ČÁST	29
6	ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	30
7	RESPONENT - 1	31
7.1	OSOBNOST.....	31
7.2	CO VÁS NEJVÍC STRESUJE	31
7.3	JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES	32
7.4	CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI?.....	34
8	RESPONENT – 2.....	35
8.1	OSOBNOST.....	35
8.2	CO VÁS NEJVÍC STRESUJE	35
8.3	JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES?	36
8.4	CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI	38
9	RESPONENT - 3	39
9.1	OSOBNOST.....	39
9.2	CO VÁS NEJVÍC STRESUJE	39
9.3	JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES	40
9.4	CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI?.....	42
9.5	PŘIPOMÍNKA JEDINCE	43
10	RESPONENT - 4	44

10.1	OSOBNOST.....	44
10.2	CO VÁS NEJVÍC STRESUJE	44
10.3	JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES	45
10.4	CO BYSTE ZMĚNILI	47
11	RESPONDENT - 5	48
11.1	OSOBNOST.....	48
11.2	CO VÁS NEJVÍC STRESUJE	48
11.3	JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES?	49
11.4	CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI?.....	51
11.5	PŘIPOMÍNKA JEDINCE	52
12	VYHODNOCENÍ.....	53
12.1	CO VÁS NEJVÍC STRESUJE	53
12.2	JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES?	54
12.3	CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI	56
12.4	NÁVRH NA PLÁN PRÁCE PRO PREVENCI STRESU.....	57
	ZÁVĚR	58
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	59
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	62
	SEZNAM OBRÁZKŮ	63
	SEZNAM GRAFŮ	64
	SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

Žijeme v době, kdy se stres stává už součástí našich životů. Každý někam spěchá a nemá čas si odpočinout. Pomalu ani nevnímá, že nějaký stres prožívá a už vůbec si nepřipouští, že to může mít i negativní následky. Přitom stres má své příznaky, které se objevují pravidelně, když člověk je v ten moment ve stresu. Jak člověk bude vnímat a prožívat stresové situace, může ovlivnit i jeho osobnost a temperament. Už podle postoje v životě anebo podle jednání v určitých věcech, se dá určit, jestli by jedinec byl vhodný na vedoucí pozici nebo ne. Právě obsazením těchto důležitých pozic ve firmě, se zabývá personální oddělení, aby zabránila kalamitě. Jak kalamitě pro firmu, že by se mohla rozpadnout, tak kalamitě pro jedince, aby se z toho nezhroutil.

Když se řekne syndrom vyhoření, tak si každý představí nějakého vysoce postaveného manažera ve firmě. Manažera, na kterého bylo už všeho moc, a nezvládl to veškeré napětí ze všech stran. Proto se teď zabývá koučováním ostatních manažerů, jak se syndromu vyhoření vyhnout a zvládat jak pracovní tak i soukromé tempo. Ale syndrom vyhoření, může potkat i obyčejného zaměstnance. Zaměstnanec, který je taky velmi důležitý pro chod firmy a není to manažer. Může to potkat i obyčejného nástrojáře anebo i programátora.

I tyto pozice jsou důležité, ač se to nezdá. Na údržbáře je vyvíjen neuvěřitelný nátlak, když má spravit stroj a celá firma na něho čeká a výroba stojí. Programátoři jsou taky často ve stresu, protože podle nich jede celá výroba. Je pouze na nich, jak naprogramují stroje, aby jely podle norem, co mají dané od zákazníků. A další takto podobné pozice, zažívají každou chvíli stres.

Bakalářská práce se zabývá právě těmito pozicemi a analyzuje u nich stres. Zkoumá, co jich nejvíc stresuje v práci, jak se u nich právě projevuje stres – jestli ví, že prožívají stres. A hlavní myšlenkou bylo, eliminovat stres na minimum. Jde o to, aby zaměstnavatel věděl o svých exponovaných lidech a dělal co proto, aby si je udržel a neutekli mu jinam anebo v horším případě „neshořeli“.

Byl vytvořen dotazník na temperament, aby se vědělo, jak zvládá stresové situace. Další dotazník byl zaměřený na strategii, jak dotyčný zvládá stres. Jako nejdůležitější sběr dat, pomohl rozhovor s respondentem zaměřený na stres a vše kolem něho. Jako bonus je tam otázka co by rádi změnili, jak na sobě, tak i z pohledu zaměstnavatele, na zmírnění stresu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

V dnešní době, se stres stává čím dál větší součástí našeho každodenního života. Je na nás kladeno čím dál více požadavků, rychlejší životní tempo, a jestli v životě chceme něčeho dosáhnout a něčím být, je zapotřebí, abychom byli i my odolnější na stres. [1]

Mnozí z nás považují nepříjemné události, za stresové a každý na to reaguje jinak. Většina lidí to vnímá, jako ohrožení fyzické a duševní pohody. Přitom stres je proces, který vzniká na odpověď na nadměrné požadavky na našem organismu. Mechanismy našeho organismu, se projevují u každého jinak různým způsobem. Tím pádem pocítujeme ohrožení rovnováhy a nadměrnou zátěž, na kterou nejsme schopni reagovat okamžitě pozitivně a nejsme schopni se s tím vyrovnat. [2]

Pro člověka je však určitá míra stresu užitečná. Kdybychom neprocházeli stresem, tak by bylo málo podnětů k překonávání zátěžových překážek. Při zvládání těchto situací hraje hlavně důležitou roli emoční prožitky a jejich vyrovnání. [3]

1.1 Dělení stresu

Člověk si pod pojmem stres vybaví hlavně negativní vlivy, které ho stresují už dopředu. Stres, ale může mít i pozitivní vliv na člověka. Někdo pod stresem dosahuje lepších výsledků, motivuje ho to k lepším výsledkům. [4]

1.1.1 Eustres

- Pozitivní stres, nebo-li eustres se charakterizuje, jako ta pozitivní zátěž. V jedinci motivuje k lepším výkonům, pozitivním emocím a vyvolává v nás napětí a vzrušení, což člověk potřebuje, aby se mohl těšit z mnoha životních situací a vyhledávat je. [5]

1.1.2 Distres

- Negativní stres, nebo-li distres, se může definovat jako příliš velká zátěž, kterou jedinec už nemusí zvládat. Distres je dlouhotrvající, nadměrný a často se projevují negativní účinky, jak duševní, tak fyzické. Jestli člověk dlouhodobě prožívá pocit hněvu, strachu, a smutku, může podlehnout různým nemocem, které zapříčiní právě distres. [5]

1.2 Typy stresů

Dále můžeme stres dělit podle délky trvání.

1.2.1 Akutní stres

- K akutnímu stresu dochází nejčastěji při závažných dopravních nehodách, při těžkých pracovních úrazech, při průmyslových haváriích a jiných událostech, kdy je ohrožen život.
- Akutní stres je vyvoláván událostí, která se stane náhle a trvá jen okamžik, nebo krátkou dobu. U některých událostí se může stát, že jedinec ztratí paměť, mluví a jedná zmateně, zhoršené dýchání, které vzniká při ztuhnutí šokem.[6]

1.2.2 Chronický stres

- Chronický stres vzniká například v práci, kde jsou narušené mezilidské vztahy, nevhodný režim pracovní doby, nevyhovující prostředí. Příznaky dlouhodobého stresu mohou být pocity úzkosti, únava, ale i tělesné příznaky, jako bušení srdce, poruchy spánku. Když člověk trpí dlouhodobým stresem, tak to často působí negativně i na pracovní výkonnost, např.: kolísající výkon, zvýšení pracovních úrazů z nepozornosti, nespolehlivost. [6]

1.2.3 Posttraumatický stres

- Posttraumatický stres, se může označovat též stres následný. Charakterizuje se tím, že je zpožděnou reakcí na stresovou událost, která sice trvá krátkou dobu, ale má intenzivní až hrozné důsledky. Může se objevovat i v pracovním životě, jako je exploze, požár, apod. při čemž jsou ohroženy životy zaměstnanců. Následný stres se může objevit i u někoho, kdo prodělal závažný pracovní úraz. Jedinec, který zažil vážnou průmyslovou havárii, se může vyhýbat místům, které připomínají prožité trauma z havárie. Posttraumatický stres může mít příznaky jako pocity úzkosti, deprese, dále může být doprovázen pocity marnosti, ztrátou sebedůvěry, a strach z budoucnosti. [7]

2 STRES V PRÁCI

Jak je již zmíněno v předešlé kapitole, stres může být pozitivní i negativní. To samé platí i pro stres v práci. Dnešní svět je čím dál více hektický a některé pracoviště připomínají spíše emoční horskou dráhu, jednou jsme nahoře a po druhé zas dole. Máme různé stresové situace, kdy si to práce i vyžaduje, abychom měli lepší výsledky. Mohou za to neskutečné termíny, rostoucí nároky na zaměstnance i na výsledek a tím pádem mnoho dní v přesčasu. Ale nadměrný stres v práci, může o mnoho víc ovlivnit, než si člověk může představit. Může zasahovat do pracovního prostředí, kde to pak přenášíme i do soukromého života. Stres dokonce ovlivňuje faktory, kde nám hrozí víc selhání v práci než úspěch. Sice podmínky v práci nejdou zcela ovlivnit, ale neznamená to hned, že je člověk bezmocný i v obtížné situaci. Bez ohledu na pracovní požadavky, můžeme navrhnout různé kroky, které ochrání před účinky stresu. Tím pádem se mohou zlepšit vztahy na pracovišti a dále i pracovní výkonnost. [8]

2.1 Příčiny stresu v práci

Některé příčiny nám ani nepřijdou, že to můžou způsobovat stres, jak už jsme na to zvyklí a sžití s tím.

- Strach ze ztráty zaměstnání;
- změna organizace „vedení“;
- více přesčasů v důsledku snížení počtu zaměstnanců;
- tlak na splnění očekávání, ale bez zvýšení spokojenosti s prací;
- tlak na optimální úroveň práce, a to po celou dobu činnosti;
- nedostatek kontroly nad tím, jak děláte svou práci;
- mobbing na pracovišti;
- příliš velké požadavky nad rámec možností;
- nízké platové ohodnocení;
- stereotyp bez možnosti růstu v zaměstnání. [9]

2.2 Příznaky pracovního stresu

Když se člověk cítí být až příliš zaplaven prací, může u něho docházet k podrážděnosti, k uzavření se do sebe anebo dokonce ke ztrátě důvěry. Nejčastější příznaky pracovního stresu mohou být:

- Deprese, úzkosti;
- problémy usnout;
- únava, nesoustředěnost;
- bolesti hlavy či svalů;
- problémy se zažíváním;
- nezájem o pohlavní styk;
- větší náklonost k alkoholu. [10]

3 ZVLÁDÁNÍ STRESU

Každý jsme jiní a tím pádem zvládáme stres jinak, po svém. Níže jsem uvedla možnosti na zvládání stresu, podle autorů, kteří se o tento problém dost zajímají. [11]

3.1 J. Křivohlavý

Uvádí několik stylů zvládání stresu:

3.1.1 Únik před stresovou situací

- Je to vhodnější varianta na copingovou strategii u krátkodobého stresu, ale může se tato strategie objevit i u lidí, kteří delší dobu trpí stresem zapříčným zdravotními problémy.

3.1.2 Konfrontační styl

- Tento styl si lidé volí v případě, že vědí, že se stresová situace stala a bude se i na dále opakovat.

3.1.3 Sebe-znehodnocující styl

- Sebe-znehodnocující styl volí lidé, kteří už dopředu ospravedlňují sami sebe před neúspěchem.[12]

3.2 R. S. Lazarus a S. Folkmanová:

Tito autoři se společně zabývají třemi směry:

3.2.1 Zaměření na problém

- Zaměření na problém vyžaduje spíše samostatné jednání. Snaží se působit a měnit na prostředí. Analyzuje se zde problém a sestavují se plány, jak postupovat co nejlépe.

3.2.2 Zaměření na emoce

- Emocionální reakce může vést k přijetí dané situace, ale může vést i k popření, že se nic nestalo.

3.2.3 Orientace na únik:

- Orientace na únik, mohou mít strategie, jak utéct před reálným světem a od problémů. Může to být snění, jak ve spánku, tak i během běžného dne. Dále užívání omamných látek, např. alkohol anebo drogy. [13]

3.3 N. Cameronové

Zde uvádí rozdělení zvládání stresu na:

3.3.1 Aktivní

- Únik do horlivé činnosti;
- snaha zdolat překážky;
- kompenzace;
- otevřená agrese.

3.3.2 Pasivní

- Rezignace;
- únik k alkoholu a drogám;
- sociální izolace;
- únik do fantazie. [14]

3.4 J. Křivohlavý

J. Křivohlavý, který se tímto rozdělením také zabýval, má podobné, ale zároveň odlišné postupy.

3.4.1 Aktivní

- Plán dalšího postupu – reflektovat, co je a není problém.
- Posilování odhodlanosti bojovat se zátěžovou situací.
- Persistence – překonávání překážek, nevzdávání se, vytrvalost v boji.
- Realizace – útok, útěk.

3.4.2 Pasivní

- Nezájem – apatie.
- Vyčkávání – čekání na výsledek.
- Beznaděj – odevzdanost.
- Fatalismus – rezignace, doufání v to, že osud to nějak zařídí. [15]

3.5 Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu, mohou být různé způsoby, jak se vyrovnat se stresem. Tyto strategie mohou nastupovat vědomě či nevědomě, podle vzniku situace a s cílem co nejrychlejší redukci či dokonce eliminaci stresu. Každý člověk si v průběhu svého života si osvojuje svoje individuální způsoby stresu, které mu nejvíce vyhovují a pomáhají v těžkých situacích. Ale musíme brát v potaz, že dochází k modifikaci strategiím, které ovlivnili věk, zkušenosti a různé stresové situace. [16]

3.5.1 Kognitivní nezdolnost

- Jedinec má tendence se až moc angažovat a je zcela oddaný své rodině, sám sobě a hlavně i své práci. Nezaleknou se životních změn a různých rizik, berou to jako výzvu a lepší příležitost k růstu. Mají tendence mít vše pod kontrolou. Oproti ostatním, mají výhodu, že jsou fyzicky zdatnější a zdravější, hlavně v době, kdy musí projít významnými a důležitými životními i osobními změnami. [17]

3.5.2 Pozitivní pohled

- Lidé, kteří používají tuto strategií, jsou vyrovnaní s problémy, díky tomu, že se soustředí na pozitivní situace. Snaží se eliminovat dopady problémů, díky tomu, že myslí na šťastnější momenty a zkušenosti, když dobře vyřešili problematickou situaci. [18]

3.5.3 Negativní pohled

- Nejvíce se charakterizuje sebekritikou, sebeobviňováním anebo dokonce katastrofickým myšlením na problém. Člověk se soustředí na nejhorší aspekt a nejhorší možné důsledky situace. Často přemýšlí nad tím, co měli a neměli udělat jinak v daný moment a často se vrací k té situaci. [18]

3.5.4 Minimalizace hrozeb

- Je to něco jako únik a vyrovnání se nepříjemné situace. Člověk se vyrovnává se stresem pomocí toho, že si z toho dělá legraci, nadlehčuje to anebo úmyslně dělají něco jiného, aby svou pozornost směřovali pryč od problémů. Snaží se to vymazat z mysli. [18]

3.5.5 Zaměřenost na problém

- Zaměřenost se na problém je o tom, že se jedinec snaží měnit své chování anebo chování druhých. Rozpracovávají si konkrétní plán, aby se vyrovnali se situací, a přitom žádají i druhé, aby se zachovali stejně a ulehčilo to všem stresovou situaci. Zkoumají a analyzují vlastní zkušenosti a zkušenosti ostatních, aby to bylo příjemné všem a byl efektivní postup na vyřešení a eliminaci stresové situace. [18]

3.6 Doporučení proti stresu

I když si člověk myslí, že není mnohdy ve stresu, často si to kompenzuje nějakou utišující odměnou. Nejhorší je, že tato odměna, není tou pozitivní odměnou, kterou by očekával. Nejčastěji to mohou být časté a nadměrné konzumace jídla i pití, propadání online hrám nebo automatům, popřípadě sledování TV seriálům a úniku před realitou. V horším případě to mohou být odměny, které začínají být ohrožující pro naši peněženku – příliš často nakupován zbytečností. Díky těmto odměnám, je člověk v začarovaném kruhu stresu.

Doporučuje se proti stresu různé varianty relaxační metody. Pro někoho je lepší adrenalin a pohyb. Všeobecně však platí, že by člověk měl být víc na vzduchu, uvolnit tempo životní, míň práce, více spánku či různé wellnes pobyty. Tyto a další metody, mohou pomoci při boji proti stresu. Níže jsou uvedené techniky, které jsou zaměřené na samotného člověka a kde by měl každý začít, než to začat svádět na druhé. [19]

3.6.1 Uvědomte si, že příčina stresu může být ve vás

- Mírný stres je dobrý hlavně pro ty, kteří často zápasí a mají problémy s rozptylováním se. Nejčastěji to bývá při náročných a nereálných termínech, kdy vás to nutí vydat ze sebe to nejlepší. Mnohdy za to mohou i nereálné požadavky, které jsou už nad vaše možnosti.
- Za příčiny stresu nejčastěji považujeme fyzické, tj. zvýšený hluk na pracovišti. Ale ještě více za stres může špatná organizace práce, příliš nadměrný rozsah pracovních povinností, popřípadě špatný kolektiv. Někoho však může stresovat stereotyp, nezajímavá či nudná práce, která nenaplnuje to uspokojení z práce.
- Výše uvedené příčiny stresu, mají jedno společné. Jsou to sociální stresory. To znamená, že za to může lidské jednání, které se na první pohled nemusí zdát za budoucí stres. Nejčastěji je to na straně nadřízených, jelikož si neuvědomují, co po

svých zaměstnancích chtějí. Ale může to být na straně i podřízených nebo na straně kolegů, že nechtějí spolupracovat, tak jak mají a vše je na vás.

- V těchto případech, je problém v tom, že to člověk nemá zcela pod kontrolou a záleží zcela na něm, jak v dané situaci umí uvažovat, reagovat a jak se dokáže orientovat a vypořádat se s tím. [8]

3.6.2 Nestresujte se časovými termíny

- Největším strašákem jsou šibeniční termíny, ale i ty patří do našeho života. Na první pohled se to nezdá, ale jsou pro nás důležité. Řada osob ráda odkládá věci na potom, ale pak je stresuje, když se termín ukončení či odevzdání urychleně přibližuje. Termíny jsou nutné, protože někdo něco po nás chce, ale hlavně proto, aby se to skutečně udělalo až do konce.
- Stres, který je zapříčiněn termíny, není příčinou. Největší problém je v myslí a jak k daný úkolům přistupujeme. Jestli člověk změní své jednání spojené s odkládáním termínů, stres s nimi spojený se z velké části eliminuje. Pomůckou může být, když si představíme, kolik času nám to zabralo minule a poučit se z vlastních chyb. K tomuto času si pro jistotu přidáme ještě rezervu, jelikož realizace trvá dvakrát déle, než očekávání co to může zabrat. Dobré je se naučit neodkládat věci na později a neposouvat zbytečně termíny na jindy, ale rozvrhnout si čas a tím dřív to dokončit, tím lepší pocit z toho budete mít. [8]

3.6.3 Nestresujte se náročným šéfem

- Většina lidí, se dostane do pracovního prostředí, kde musí pracovat s velmi náročnými nadřízenými, v jiném případě s velmi obtížnými zákazníky. Díky těmto podmínkám, si můžeme pomoci k sebe koučováním. Stačí si to obrátit na lepší stránku. Stačí si uvědomit vliv, jakým na nás působí. Mohou nás dostat z přílišné pohodlnosti, lenosti a nevhodným zlovykům, díky nim můžeme získat lepší schopnosti ohledně priority. Mezi další schopnosti to může být větší trpělivost a zachovávat chladnou hlavu ve stresových situacích. [8]

3.6.4 Nesnažte se o absolutní dokonalost

- Možná se to nezdá, ale mezi úsilím být vždy dokonalý ve všem a úsilím snažit se o výborné výsledky, je zásadní a podstatný rozdíl. U toho druhého úsilí, si člověk

klade dosažitelné a reálné cíle. To první označení, se nazývá perfekcionismus. Ten si dává nedosažitelné a velmi často stresující hodnoty a cíle. Tito lidé nestresují jenom sami sebe, ale stresují i své okolí. Jako manažery je nemá nikdo rád. Nedosažitelné termíny a vysoké požadavky. Které po sobě a po ostatních očekávají a chtějí, bývají daleko za hranice reálnosti. Náročnější pro tyto lidi je, si tento problém přiznat. Přiznat si, že jsou až příliš perfekcionista a obtěžuje to okolí.

- Jako doporučení může být snížení nároků na sebe a na okolí. Neznamená to hned, že by se měl stát nedbalým, líným, lehkomyšlným a že je mu vše jedno. Mluvíme o požadavcích, které jsou reálnější ke splnění a reálnější požadavky a nároky, které umožní vykonávat svou práci líp. Mnohdy jsou pracovní výkony, ještě lepší než doposud. Ale vše s mírou, nesmí obětovat své zdraví, jak fyzické tak hlavně psychické. [8]

4 TEMPERAMENT

Slovo temperament znamená vlastnost člověka, která určuje průběh duševních jevů. Také to může být doprovod a průběh chování samotného jedince. Temperament ovlivňuje průběh ostatních vlastností osobnosti. Ovlivňuje motivaci i výkonnost, jak v životě, tak i v pracovním prostředí. Může ji zesilovat ale i zeslabovat a projevuje se i charakteru člověka.

Psychologie popisuje temperament, jako celé skupiny individuálních kvalit ale i charakteristických vlastností. Podle toho se projevuje způsob, jak člověk myslí, chová se a reaguje. Jednoduše můžeme říct, že temperament máme vrozený a jsou různé dispozice, které tomu odpovídají, jak člověk funguje a reaguje na různé situace. Ale díky zkušenostem a věkem, se může mírně lišit. [20]

4.1 Osobnost manažera

Je známo, že podle osobnosti manažera se odvíjí i úspěšnost firmy. Jeho osobnost i aktivita by měla být vidět po celé firmě. Jak v mezilidských vztazích, tak i na pracovním výkonu zaměstnanců. Dobrý i zlý manažer napřímo ovlivňuje každodenní myšlení a jednání lidí. Ovlivňuje jejich výkonnost, atmosféru kolektivu a tím pádem i kvalitu práce. Nejhlavnější rolí manažera je role vůdce. Podporuje svůj tým, pomáhá jím, vede je správným směrem. Měl by být nestranný a stále kontrolovat, jestli vše funguje jak má anebo zasáhnout ve správnou chvíli na správném místě. Měl by udělat vše proto, aby tým byl efektivní a jestli dělá pokroky a firma prosperuje. Manažer má své cíle ohledně firmy, měl by umět vyjádřit své cíle a myšlenky i zaměstnancům, správně rozhodovat i ve stresových situacích. [21]

4.2 Temperament a povolání.

Jednu z nejstarších a nejznámějších typologií vymyslel Hippokrates a časem rozvinul Galénos, známější jako Galén:

4.2.1 Sangvinik

- Dobře zvládá krizové a stresové situace, nebere moc vážně věci, je živý, optimista, mluvkva, ale zas není moc vytrvalý. Sangvinik se nejlépe uplatní tam, kde je potřeba být dynamický a mít dobré organizační schopnosti.
- Heslo: Obdivujte mě! [22]

4.2.2 Melancholik

- Je to idealista, okolní svět mu „ubližuje a zraňuje“, má bohatou fantazií a vnitřní život. Spíše vážný pesimista, který hodně přemýšlí a zároveň je komplikovaný. Melancholici dobře vnímají okolí, jsou skvělí umělci a psychologové. Naopak, vůbec se nehodí na vedoucí pozice.
- Heslo: Litujte mě! [22]

4.2.3 Cholerik

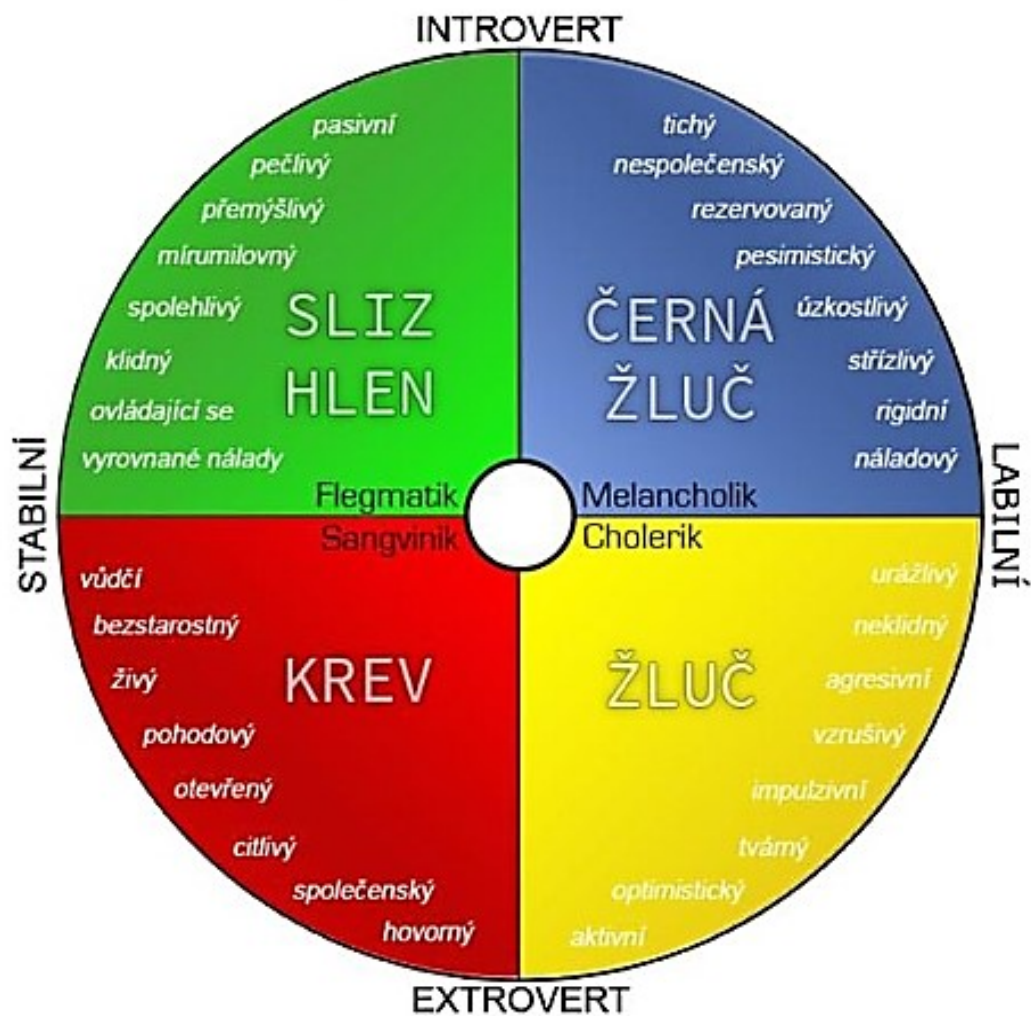
- Bývá často uznáván, ale ne zas tolik oblíbený. Může být soběstačný, upřímný, vynalézavý, výbušný, tvrdohlavý. Z cholerika vyzařuje respekt a tím pádem se hodí na vedoucí pozice, jen se musí umět ovládat.
- Heslo: Bojte se mě! [22]

4.2.4 Flegmatik

- Sice pracuje a reaguje pomaleji, ale za to je spolehlivý. Není moc dobrým společníkem, jelikož může být nudný. Za to umí být v klidu a nerozčílí se tak snadno, umí být i trpělivý a poddajný. Flegmatik má výhodu v tom, že umí zachovávat chladnou hlavu v nepříjemných situacích a proto se uplatní jako vedoucí, učitel a jako dobrý kolega v týmu.
- Heslo: Nechte mě být! [22]

4.2.5 Introvert a extrovert

- Další známou a základní typologii osobnosti sestavil C.G. Jung, kterou známe jako introvert a extrovert. Extroverti jsou orientováni na vztahy mezi lidmi, má rád pozornost ve společnosti. Nejtypičtější je jeho jednání – co na srdci, to na jazyku. Za to introvert je velmi uzavřený, společnosti se raději vyhýbá a nerad se svěřuje.
- Extroverti se nebojí veřejně projevovat a líp snášejí stres, než introverti. Za to introverti jsou vytrvalejší a jdou si za svým cílem a o dost líp snášejí jednotvárnost. Extrovertům zas tak jednotvárnost nevádí, ale rádi si ji zpestřují a vylepšují, aby jich to líp bavilo, ale tím pádem trpí produktivita práce. [21]



Obrázek 1: Temperament (Zdroj: <https://slideplayer.cz/slide/13642081/>)

4.3 Personalistika

Personalistika je důležitá pro firmu. Má za úkol rozmisťovat pracovníky tam, kde se každý uplatní a vybírat správného jedince na vedoucí pozice, protože ne každý je vhodný pro tuto pozici. Ač se to nezdá, tak i v tomto oboru je zapotřebí psychologického poznání jedinců. Podle psychologických testů, analýz fyzických předpokladů, povahových vlastností a schopností, který typ člověka se hodí na vedoucí pozici. Kdo umí vzít odpovědnost za lidi, umí je vést správným směrem a pomáhat jim, popřípadě správně reagovat v krizových situacích.

V oboru je důležité umět i aplikovat různé oblasti zaměřené na psychologii osobnosti. Nebere se jenom výsledky testů, porovnávají se i běžná praxe a životní zkušenosti, kterým si

člověk už prošel. Jelikož komunikace, dovednosti v praxi ohledně sebeovládání, mírného soupeření, se člověk nenaučí jen teoreticky. Důležité vlastnosti musí člověk zažít na vlastní kůži. I když člověk je papírově dokonalý kandidát na vedoucí pozici, mnohdy dají přednosti někomu, kdo má dokonalou životní praxi. [23]

5 SYNDROM VYHOŘENÍ

Burnout je znám od té doby, co je známa lidská práce. Ale až roku 1974 jej proslavil a dal na vědomí H. J. Freudenberger. Dříve byl syndrom vyhoření používán spíše ve spojení s drogově závislými, kteří už jsou v chronickém stádiu. Později to spojovali s pracujícími lidmi, kteří projevovali podobné příznaky, tj. zoufalství, letargií a bezmoc. H. J. Freudenberger definoval syndrom, jako vyhasnutá motivace a nezájem podnětů, které uspokojovali jedince k očekávaným výsledkům. Syndrom vyhoření je často spojován, že se projevuje psychicky i fyzicky, které zapříčinili dlouhotrvající a hlavně vyčerpávající stres. [24]

5.1 Typy zátěžových situací

Jeden z podstatných vlivů na vznik a vývoj syndromu, jsou zátěžové situace. Různé tyto situace mohou mít vliv i na další rozvoj a psychických poruch. Zátěžové situace pro člověka znamenají narušení psychické rovnováhy. V lepším případě to může být jen dočasné, ale pravděpodobněji to bývá běh na dlouhou trat. Když se naruší psychická rovnováha, znamená to změnu uvažování, reagování, chování i prožívání při běžném životě. [25]

5.1.1 Stres

- to proces, při kterém vzniká odpověď na náš organismus, při nereálných cílů a požadavků. [26]

5.1.2 Frustrace

- Frustrace znamená, že člověk je neuspokojený z činnosti, kterou měl perfektně naplánovanou a byl přitom přesvědčený, že se nic nemůže pokazit. [26]

5.1.3 Konflikt

- Konflikt již patří k běžnému životu. Opakovaně se s ním setkává např. konflikt mezi lidmi. [26]

5.1.4 Trauma

- Trauma je náhlá situace, která vznikla bez nějakého varování. Při traumatu, může dojít ke ztrátě paměti, např. u dopravní autonehody. [26]

5.1.5 Krize

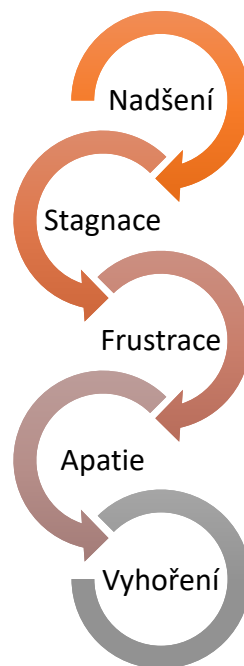
- Člověk si projde krizí, může to být tzv. manželská krize, krize v zaměstnání. Je to součástí narušení psychické rovnováhy, kdy se náhle vyhroť situace, která se už dlouho kumulovala.[26]

5.1.6 Deprivace

- Deprivace je stav, kdy významné a důležité potřeby nejsou uspokojovány v takové míře či způsobem, kterou jedinec očekává k uspokojení. [26]

5.2 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nevzniká náhle. Má to různé fáze, kdy se to může pomalu projevovat a popřípadě i zarazit a nabídnout pomoc tomu druhému. Jednotlivé fáze, se dají rozpoznat typickými myšlenkami.



Obrázek 2: Fáze syndromu vyhoření (Zdroj: vlastní)

- Idealistické nadšení – lepší seberealizace; ukázat druhým, jak to vše zvládnou.
- Stagnace - realita se liší od představy; nemá smysl se za tím tak honit.
- Frustrace – nic nefunguje jak má; nebaví mě to tu.

- Apatie – je to všechno na nic, celá práce, ale nějak to tu zvládnou a vydrží.
- Syndrom vyhoření – už to nemůžu vydržet; mám toho plné zuby; nic neumím a nevím, jak mám dál postupovat; nevím co dělat dál; vše vzdávám. [27]

5.3 Příznaky syndromu vyhoření

Burnout lze charakterizovat jako psychický stav, který se objevuje u osob, které pracují s lidmi a jejich profese je závislá na mezilidskou komunikaci a dobrý vztah mezi lidmi. Tento duševní stav představuje celou řadu psychických a sociálních příznaků. Člověk má pocit bezmoci, nemá chuť pracovat a ani žít. [28]

5.3.1 Psychické příznaky

- Ztráta jiskry do života, nadšení z něčeho;
- negativní postoj ke všemu, jak k sobě, tak k práci, celkově k životu;
- zapomnětlivost, špatné soustředění, častější úniky do fantazie;
- sklíčenost, popudlivost, agresivita, nespokojenost, nechutenství;
- dlouhotrvající napětí, záchvaty úzkosti, nervozita, strach, bezmocnost;
- pocit nedostatku uznání, větší strach z neúspěchu.

5.3.2 Sociální příznaky

- Ubývá angažovanosti, ztráta snahy pomáhat problémovým klientům;
- omezení kontaktů s kolegy i s klienty na nejmenší možnou mez;
- cynický nebo lhostejný přístup kolegům a klientům;
- častější konflikty v práci v rodině;
- špatná až nulová příprava k práci, dlouhotrvající nízká výkonnost;
- neschopnost přerušit práci, (odjet na dovolenou). [29]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

Pro svoji bakalářskou práci, jsem si vybrala firmu, která si přála být v anonymitě. Firma je zaměřena na strojírenskou výrobu, kovoobráběný a pracuje na moderních CNC strojích. Zaměřila jsem se na stres u pozic, které jsou důležité pro chod firmy. Nejsou to vysoce postavení manažeři, ale obyčejní zaměstnanci. Vybrala jsem si 5 zaměstnanců a zjišťovala jsem u nich, jestli a jak vůbec pociťují stres. Jak firma, tak i zaměstnanci si přáli být v anonymitě.

K poznání osobnosti jednotlivců, jsem použila dotazníky viz příloha P I. a P IV. Je to ve formě tabulek, kde dávali křížky tam, podle toho co si myslí nebo jak to cítí oni sami. Díky těmto dotazníkům jsem zjistila jejich temperament. Pomocí dalšího dotazníku jsem chtěla, aby sami sebe popsali, jací jsou a nejsou v práci. Zajímalo mě jenom chování v práci, soukromý život jsem nechtěla vědět, jelikož jsem se zaměřila na stres v práci.

Zaměření na stres jsem použila dotazník a rozhovor viz příloha P II. a P III. Dotazník měl zjistit, jakou strategii na zvládnání stresu používají. Opět to bylo formou tabulky a křížkování podle toho, jak to sami cítí. Další a nejdůležitější dotazník, spíše rozhovor, který je zaměřený na samotný stres. Rozhovor měl jak otevřené otázky tak i uzavřené, popřípadě zvýraznit slovo. Rozhovor obsahoval dohromady 13 otázek a je rozdělený do 3 částí. V první části jsem zjišťovala více informací o jejich pozici. V další části jsem se zaměřila na stres. Tyto otázky se odpovídaly do tabulek, které jsem pak zanesla do grafu s odpověďmi. Poslední krátká část je zaměřena na lehkou budoucnost a na zamyšlení. Poslední otázka byla otevřená a záleželo zcela na jedinci, jestli odpoví nebo ne a odpovědělo na ni 2 lidi z 5.

Sestavením či dodáním dotazníků a rozhovorů, mě pomohla moje vedoucí Mgr. Alice Kutnarová. Zároveň mně i vyhodnotila data, které jsem potřebovala zjistit pro mou bakalářskou práci.

7 RESPONENT - 1

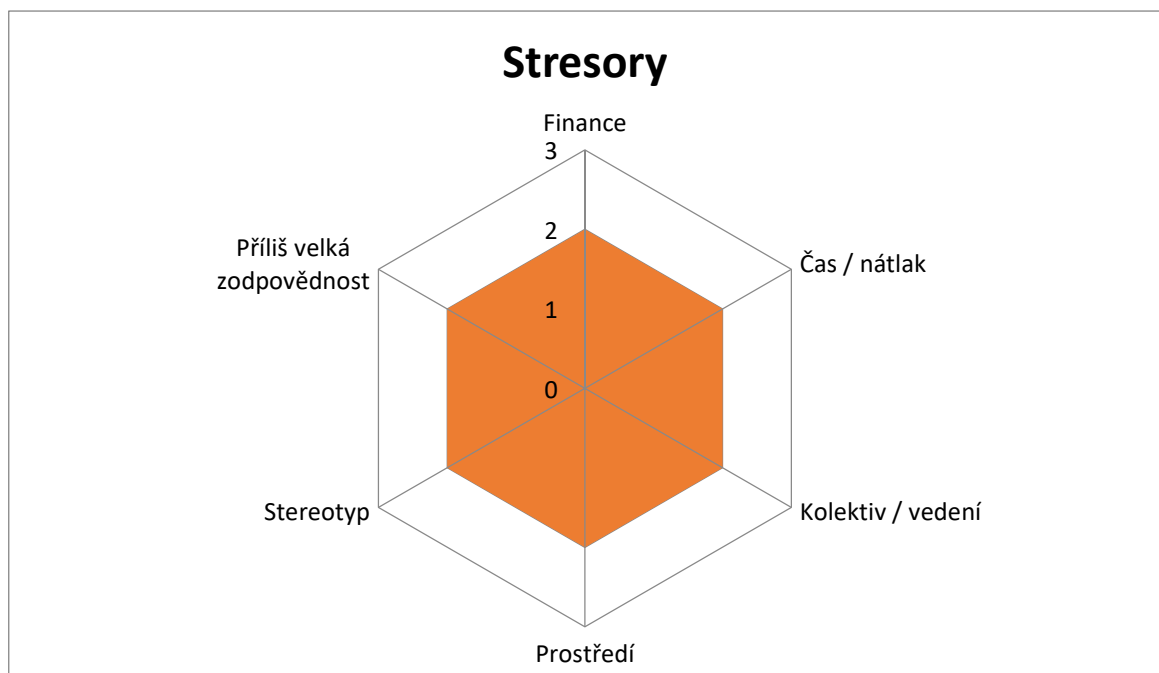
Jedinec pracuje na pozici nástrojář. Jeho úkolem je přesné nastavení linky, tak aby fungovala správná výroba forem a podobných výrobků. Na dané pozici pracuje již 17 let a plánuje zde setrvat i nadále. Spolupracuje s 42 lidmi, na které se musí spolehnout stejně tak jako oni na něj. Co se týče finančního ohodnocení tak je spokojen. Občas ho však stresuje množství práce, které se nakupí vlivem poškozené linky, které následně musí řešit. Pod pracovní tlak se dostává zejména z důvodů oprav, které se občas protáhnou, a vše v tu chvíli závisí čistě na něm.

7.1 Osobnost

Temperament mu vyšel, že je flegmatik a melancholik. Jedinec se popsal, jako odhodlaný překonávat překážky, tvořit si vlastní systém k řešení problémů. Snaží se být slušný, spolehlivý a rozvážný. Zato ale není moc sdílný, nebojácný a je nenáročný. Občas není pečlivý a čínorodý. Jako strategií zvládnání stresu preferuje kognitivní nezdolnost, bezmoc a touhu předání zodpovědnosti někomu jinému. Proti stresu nejraději odpočívá.

7.2 Co vás nejvíc stresuje

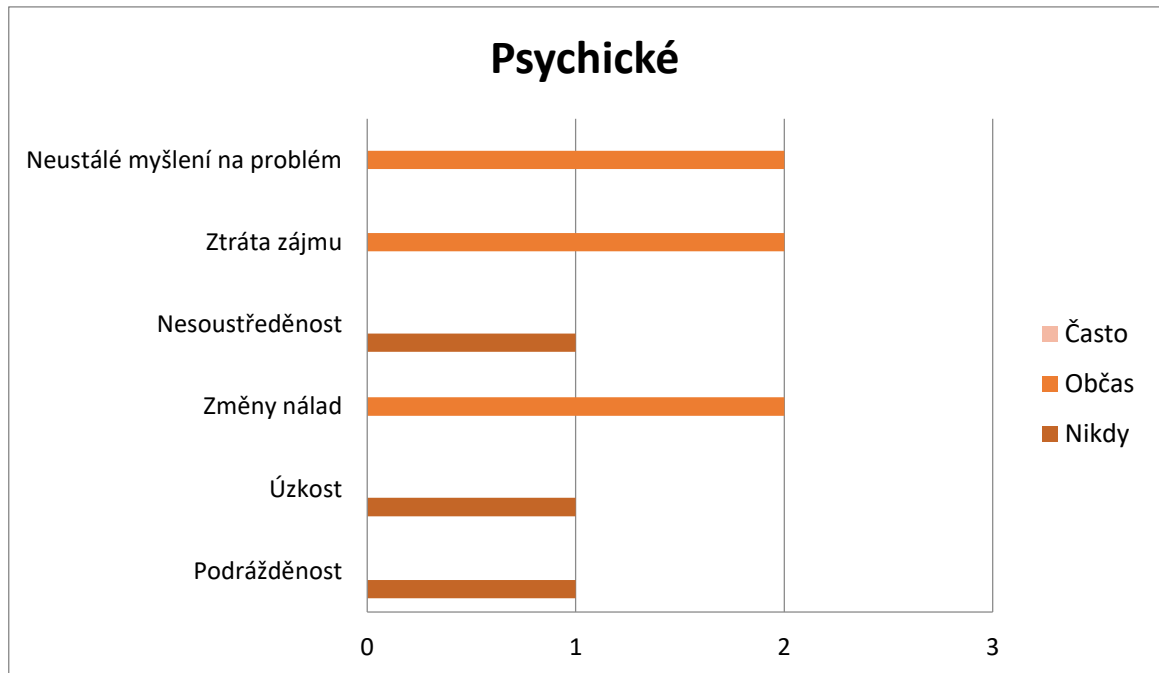
U toho jedince vidíme, že ho stresuje od každého něco. Takže se v práci až tak moc nestresuje.



Graf 1: Co nejvíce stresuje – R -1

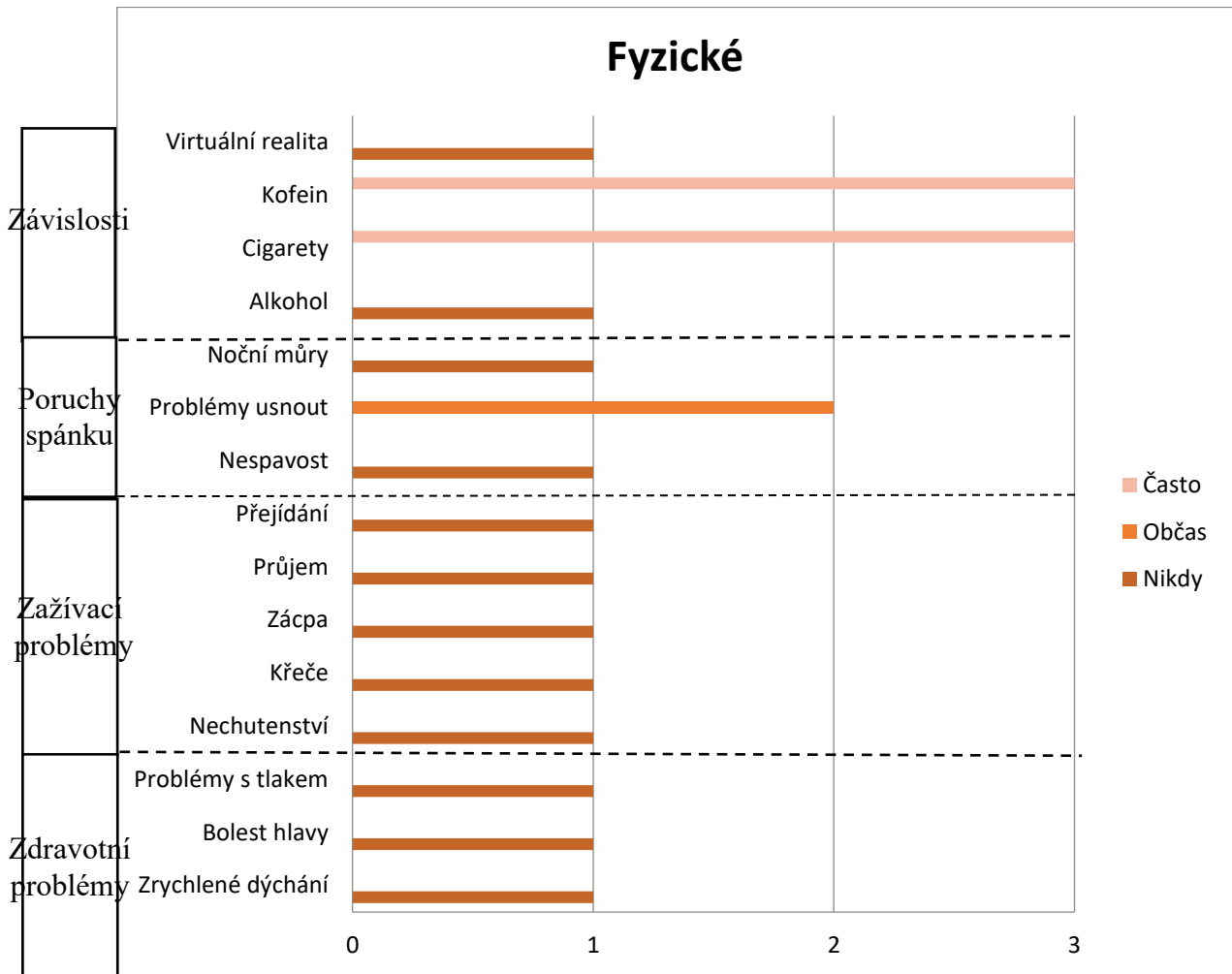
7.3 Jak se u vás projevuje stres

Jedinec občas pociťuje stres z psychické stránky, jako neustále myšlení na problém, tím pádem u něho dochází ke změně nálad a po čase i ztráta zájmu o koníčky. Nikdy nemá příznaky jako nesoustředěnost, úzkosti a podrážděnost.



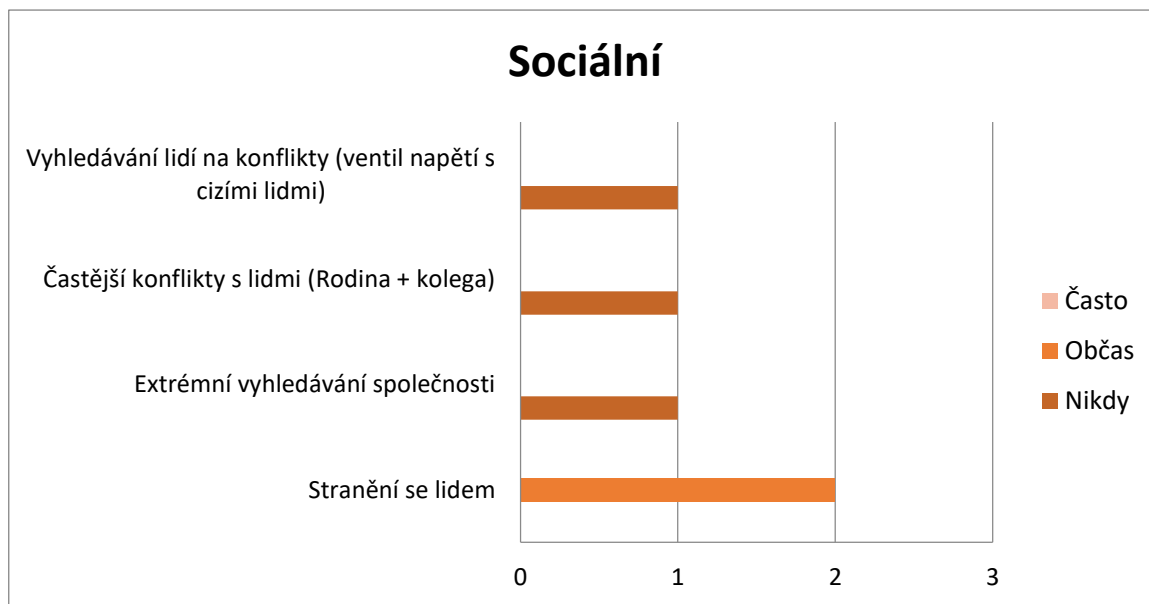
Graf 2: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 1

Z fyzického pohledu se u něho projevuje závislost na kofein a cigarety, když je ve stresu. Ohledně poruchy spánku má občas problémy usnout, ale u zaživačích problémů a zdravotních se nikdy neprojevují příznaky.



Graf 3: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 1

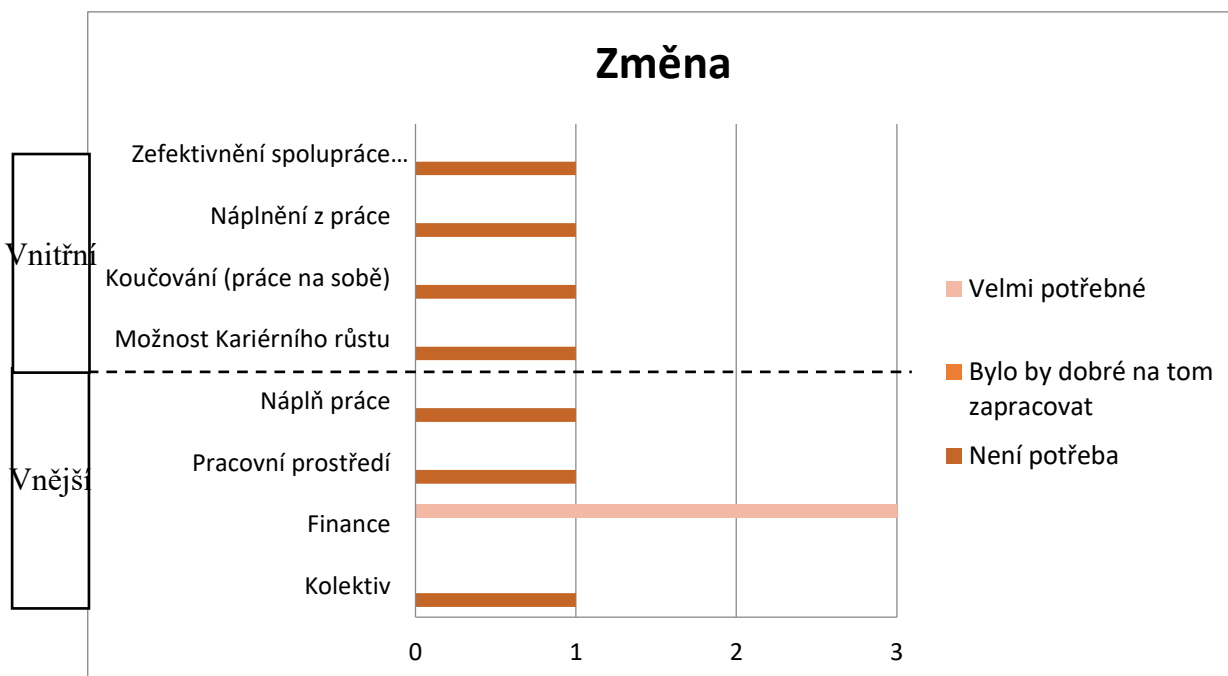
Ze sociální stránky uvedl, že se občas straní lidem, jinak se u něho neprojevuje nic.



Graf 4: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. - R - 1

7.4 Co byste nejraději změnili, abyste zmírnili stres v práci?

Z vnitřního pohledu – sám v sobě, nemá za potřebí nic měnit. Ale z vnější stránky - firma, by velmi zmírnilo stres, lepší platové ohodnocení.



Graf 5: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 1

8 RESPONDENT – 2

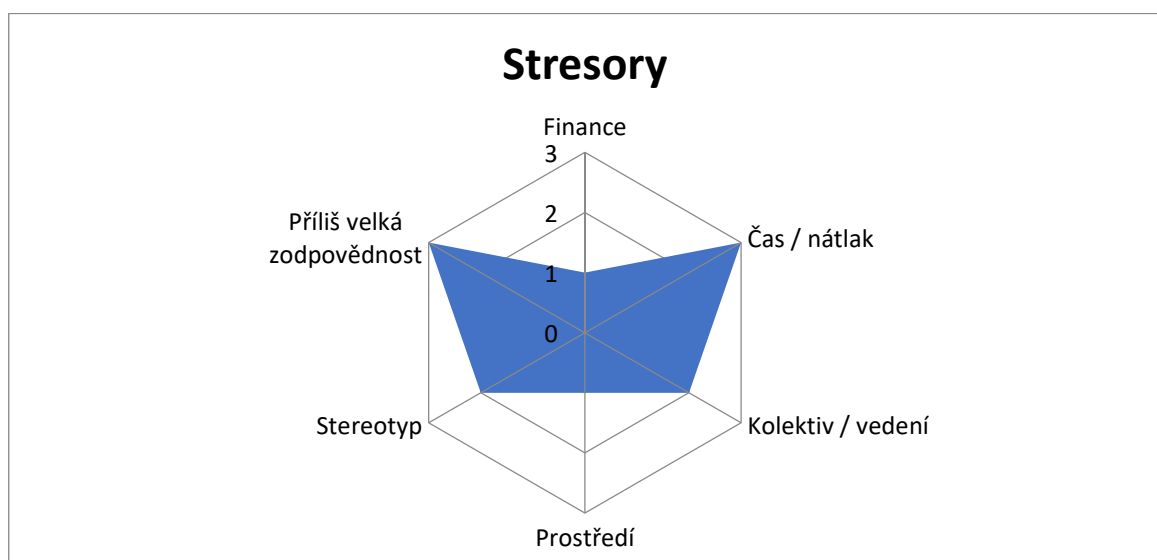
Respondent - 2 má pozici operátor výroby a k tomu dělá povlakování nástrojů. Tuto pozici z celé firmy mají jen 3 lidi. Ve firmě spolupracuje s 20 lidmi a k tomu má ještě 6 podřízených. Za úkol má údržbu zařízení, jako jsou povlakování, odpovlakování, šrafování a ostatní zařízení, které jsou zapotřebí. K tomu všemu dělá výstupní kontrolu a mnohdy zastupuje i ostatní spolupracovníky, na jejich pozici. Díky tomu, že musí dělat práci i ostatních a na vlastní práci jich jsou jen 3 lidi, jeho finanční ohodnocení je velmi nedostačující. Ke všemu svou práci dělá hlavně přes noc, a když vypadne proud, jede tam on to vše nastavovat znovu. Ve firmě je již 7 let a prošel si i jinými pozicemi. I když není dostatečně ohodnocený a občas pociťuje stres, tak plánuje dále setrvat.

8.1 Osobnost

Osobností je flegmatik a sangvinik. I když je dost nápomocný a pečlivý, raději spoléhá sám na sebe a je samostatný. Často bývá nápaditý a samozřejmě slušný. Nerad se podřizuje a ovlivňuje druhé, není příliš kontaktní. Je spíše jako tichá myška. Nemá zapotřebí být rázný a sdílný. Jak sám řekl – je komplikovaná osobnost. Na stres mu pomáhá odpočinek a samota a strategií má hlavně minimalizaci hrozeb a pak také zaměření na problém a zároveň kognitivní nezdolnost.

8.2 Co vás nejvíc stresuje

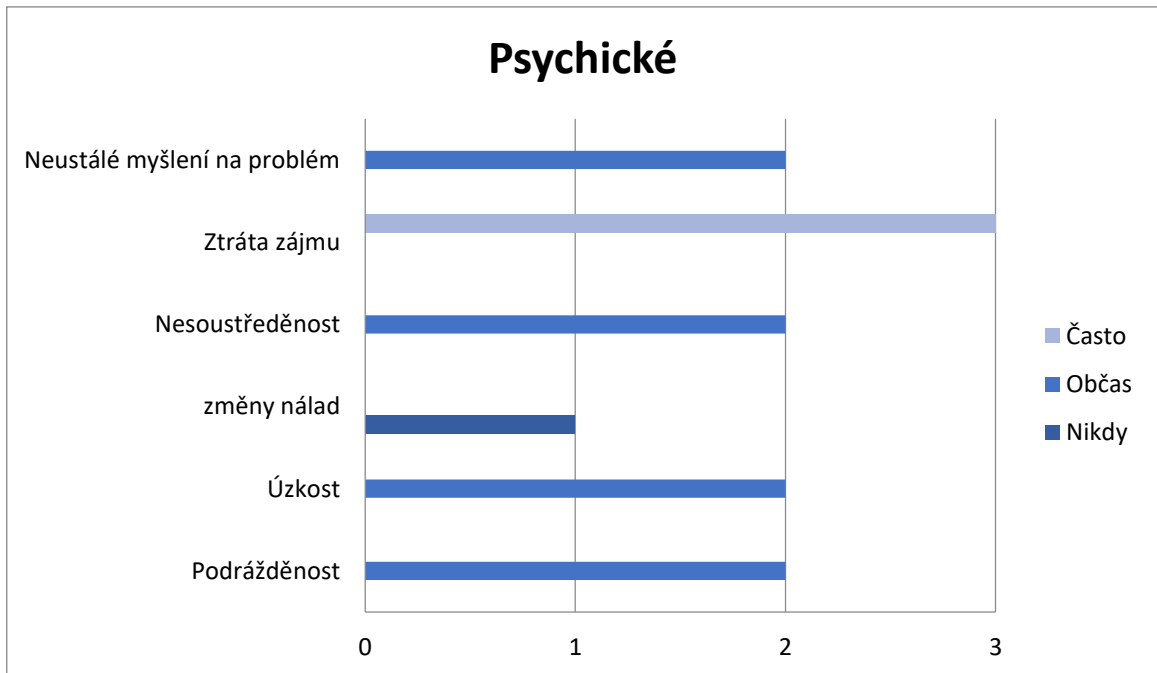
Nejvíce ho stresuje příliš velká zodpovědnost a nátlak, který se na něj vyvíjí.



Graf 6: Co nejvíce stresuje. – R - 2

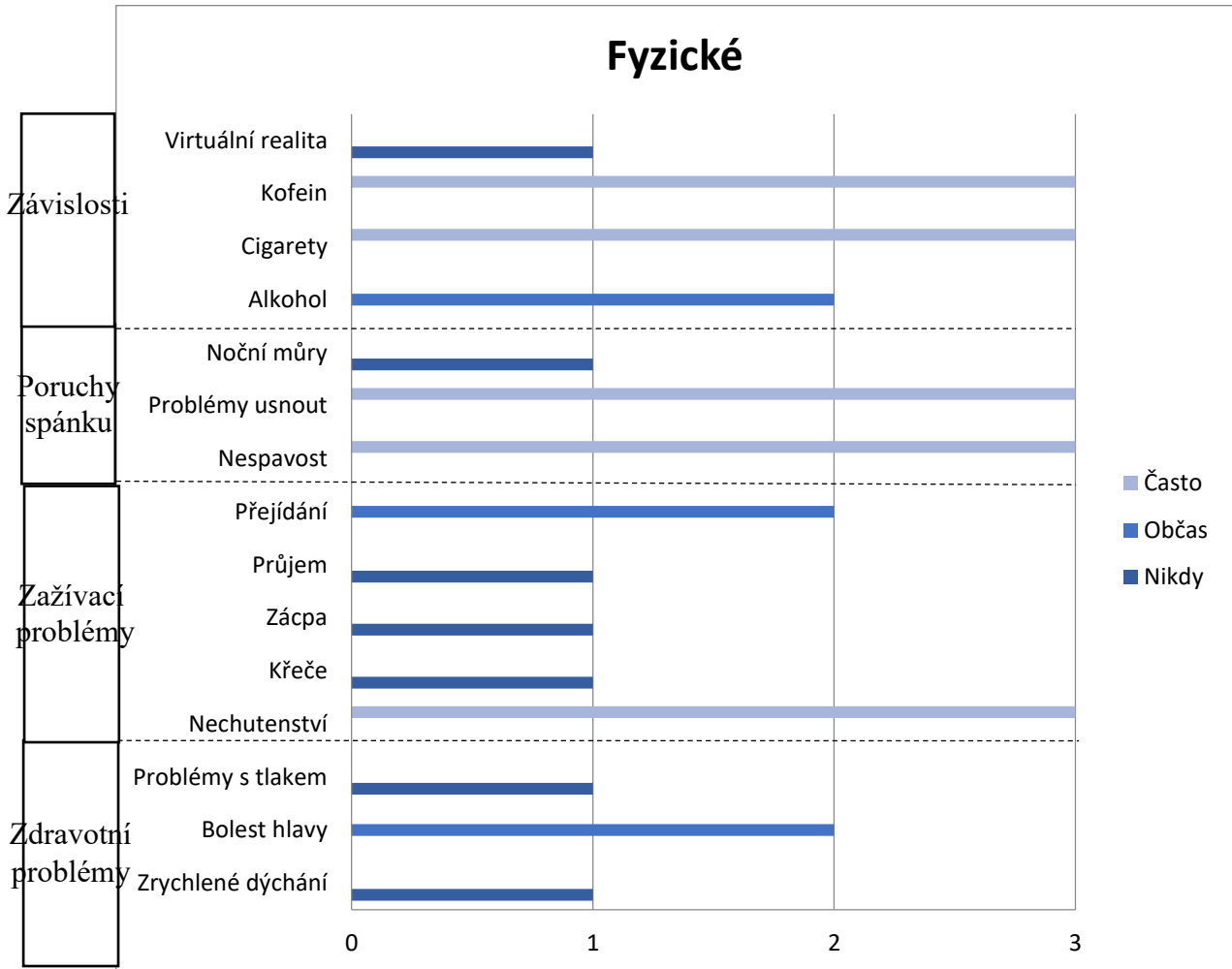
8.3 Jak se u vás projevuje stres?

Nejčastěji se u něho projevuje stres ztrátou zájmu o koníčky a práci. Občas pociťuje úzkost, podrážděnost, nesoustředěnost a to vše díky tomu, že neustále myslí na určitý problém.



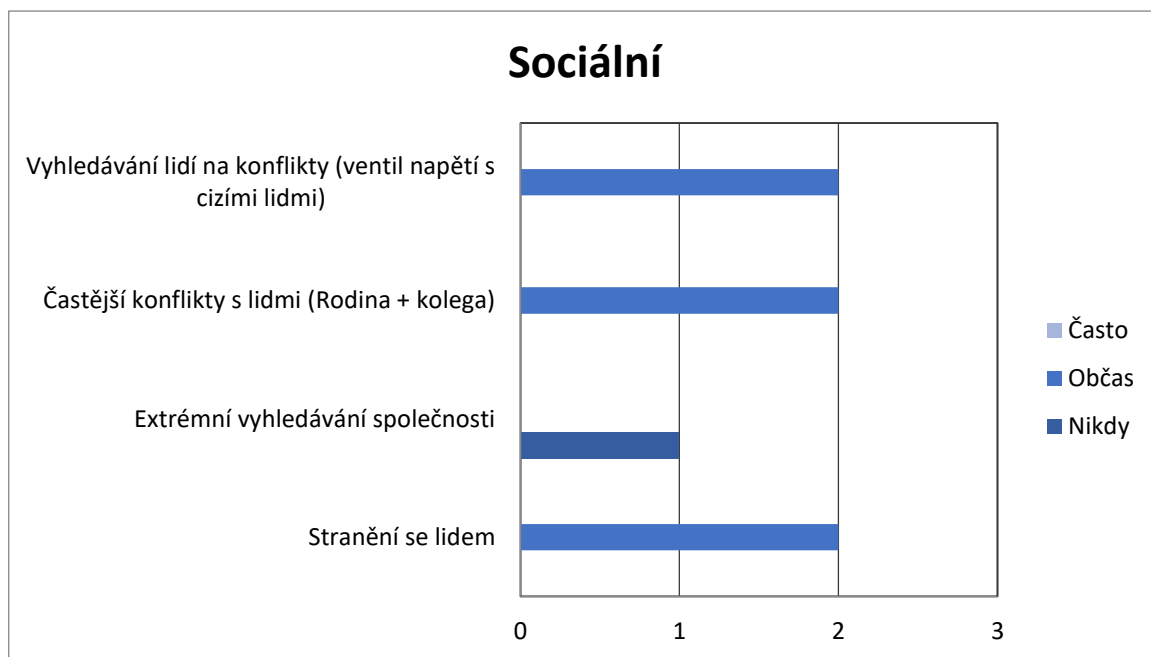
Graf 7: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 2

Často se u něho projevuje stres, že začne víc kouřit a pít kávu občas si dopřeje i víc alkoholu. Na poruchy spánku často trpí nespavostí a problémy usnout. Na zažívací problémy nejvíce trpí nechutenstvím k jídlu, ale naopak občas s přejídáním se. Se zdravotními problémy trpí občas s bolestmi hlavy.



Graf 8: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 2

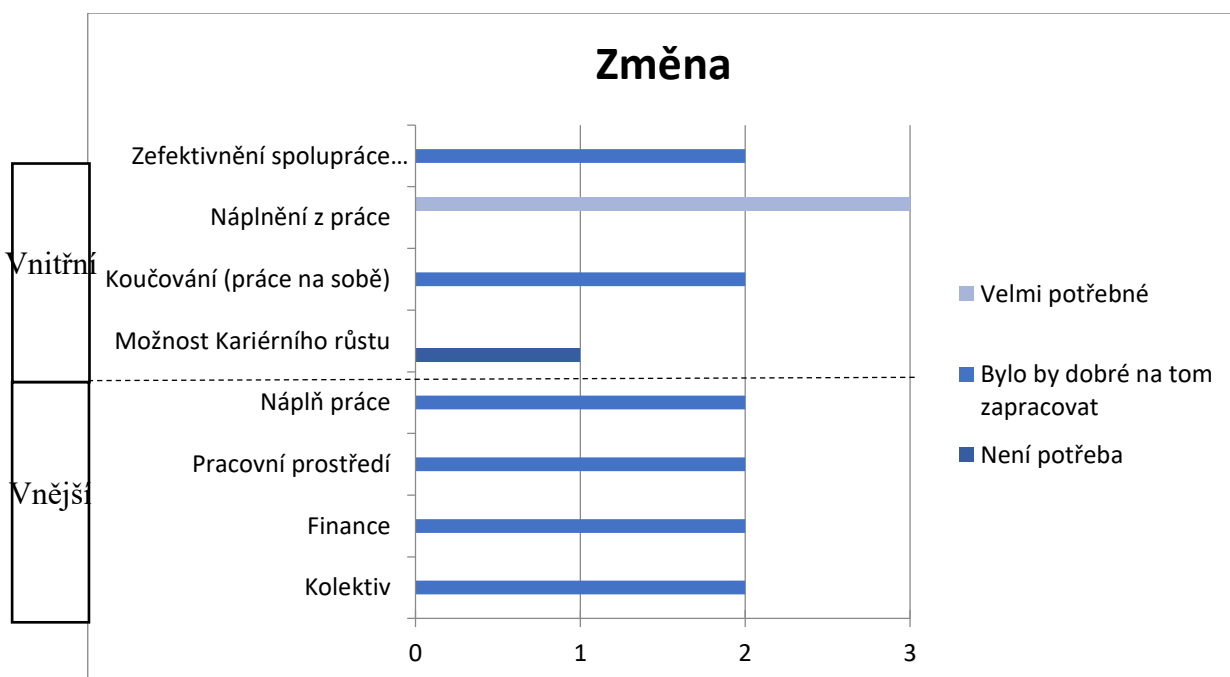
Straní se lidem, ale občas trpí na konflikty jak v rodině nebo s kolegy, tak i s cizími lidmi.



Graf 9: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 2

8.4 Co byste nejrady změnil

Nejvíce by bylo zapotřebí změnit náplň práce, takže ho stresuje stereotyp a není naplněn. Rád by zapracoval sám na sobě a lepší spolupráce s kolegy. Ohledně práce by zapracoval na změně kolektivu, lepší ohodnocení, pracovní prostředí a lepší pracovní úkol.



Graf 10: Co byste změnil – Vnější a vnitřní stránka. – R - 2

9 RESPONDENT - 3

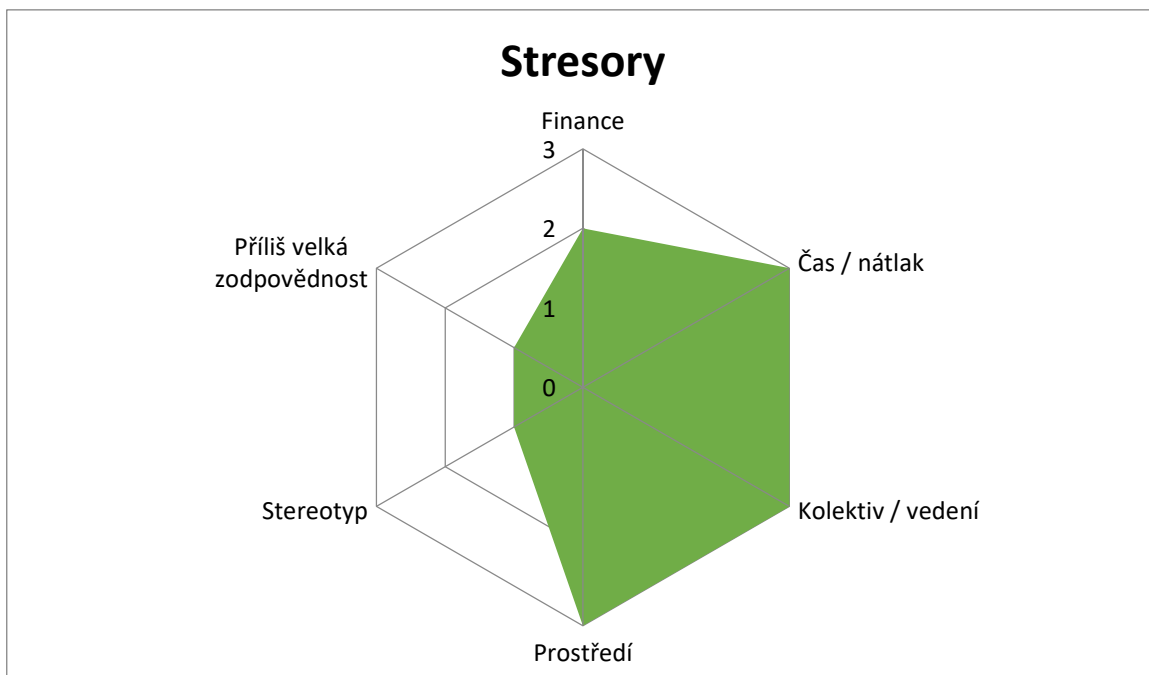
Jeho pozice je obsluha CNC strojů, programování a technolog. Spolupracuje s 11 lidmi a z toho 5 má podřízených. Hlavním úkolem je seřizování strojů, následná konstrukce strojů a strojních zařízení, nástrojů či přípravků. Technologie výroby, servis CNC strojů, nástrojové hospodářství, komunikace se zákazníky, obchod. Dělá práci, kterou by mělo dělat vícero lidí. Z tohoto důvodu jeho finanční ohodnocení je nedostačující. I přesto to vše bere jako plus, protože díky tomu získá další bohaté zkušenosti. Ale stejně ho stresuje finanční ohodnocení, díky tomu, že ve smlouvě má pouhého technika, který je málo placený. Ve firmě pracuje už 7 let a plánuje setrvat.

9.1 Osobnost

V práci se nebojí být průbojný, iniciativní a vstřícný. Velkou výhodou je jeho tvořivost a spolehlivost. Nevýhodou je, že neumí být trpělivý, klidný a umírněný. Jeho největší slabinou je, že se nerad podřizuje a nerad je ve společnosti. Strategii na zvládnání stresu mu vyšla, že má kognitivní nezdolnost a zaměření se na problém. Jeho temperament je melancholik a choleric. Většinou proti stresu se zavře do kanceláře a snaží se uklidnit poslechem hudby. Doma se uzavře v dílně nebo hraje PC hry.

9.2 Co vás nejvíc stresuje

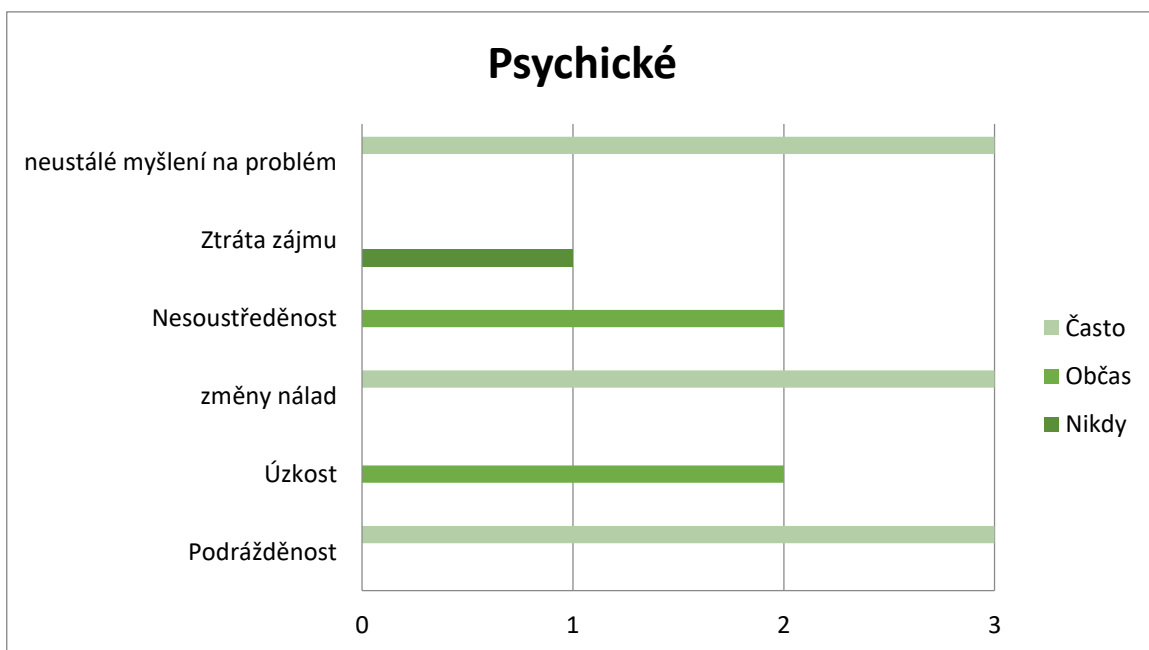
Největší stres zažívá v době, kdy musí řešit víc práce, než je schopen zvládnout, a to v časové tísní. Další stresová situace je s lidmi, kteří i přes svou odbornost a pozici nejsou schopni sami vyřešit problém. Často ho stresuje i jeho kancelář, jelikož je malá a je obložený technickými výkresy, tabulek a kolem počítačových obrazovek.



Graf 11: Co nejvíce stresuje. – R - 3

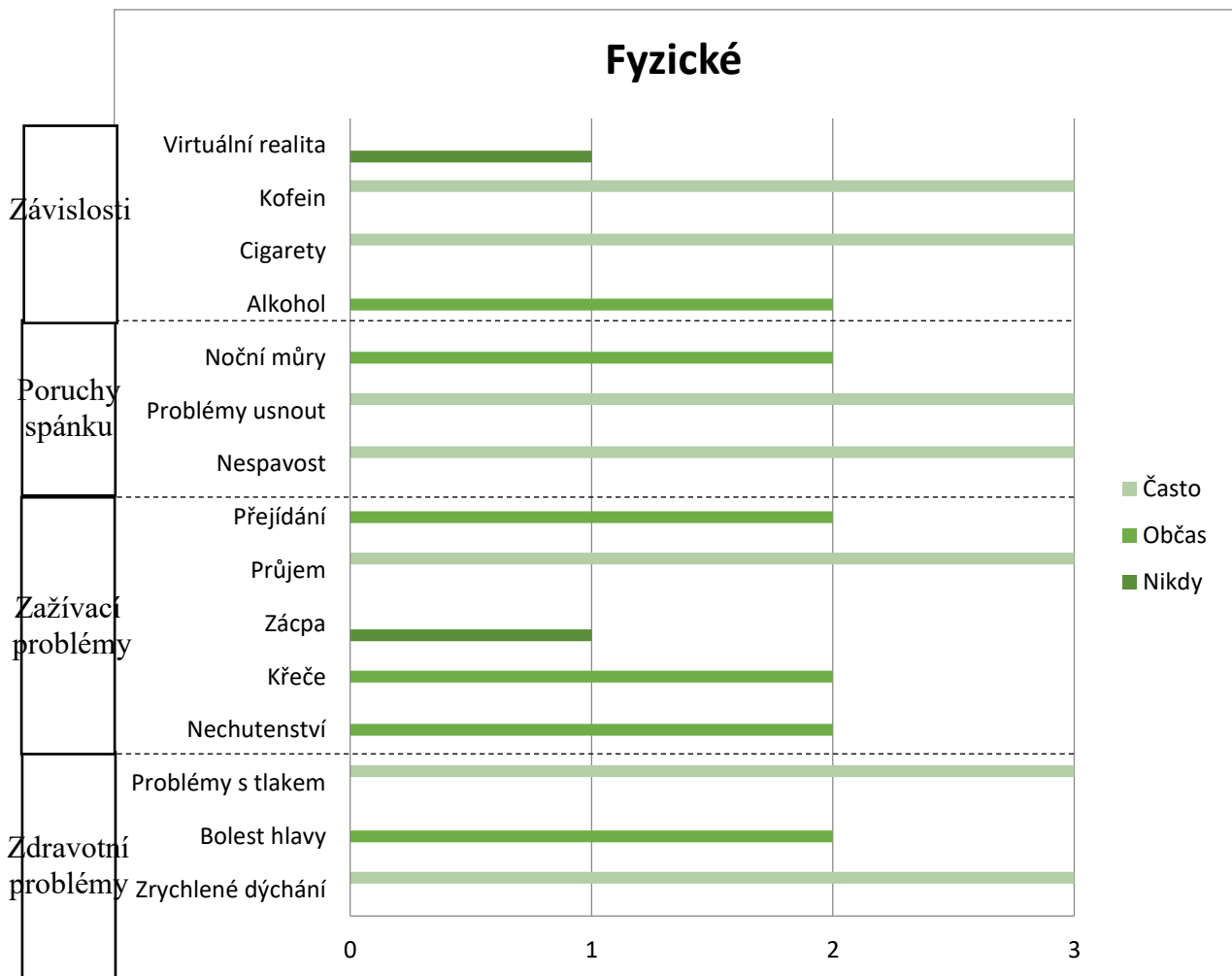
9.3 Jak se u vás projevuje stres

Často podrážděností až vztek. Častou změnou nálad. V případě že už nejsem schopen problém vyřešit z důvodu stresu, tak neustále na něj musí myslet. Občas se projevuje i nesoustředěností a úzkostí.



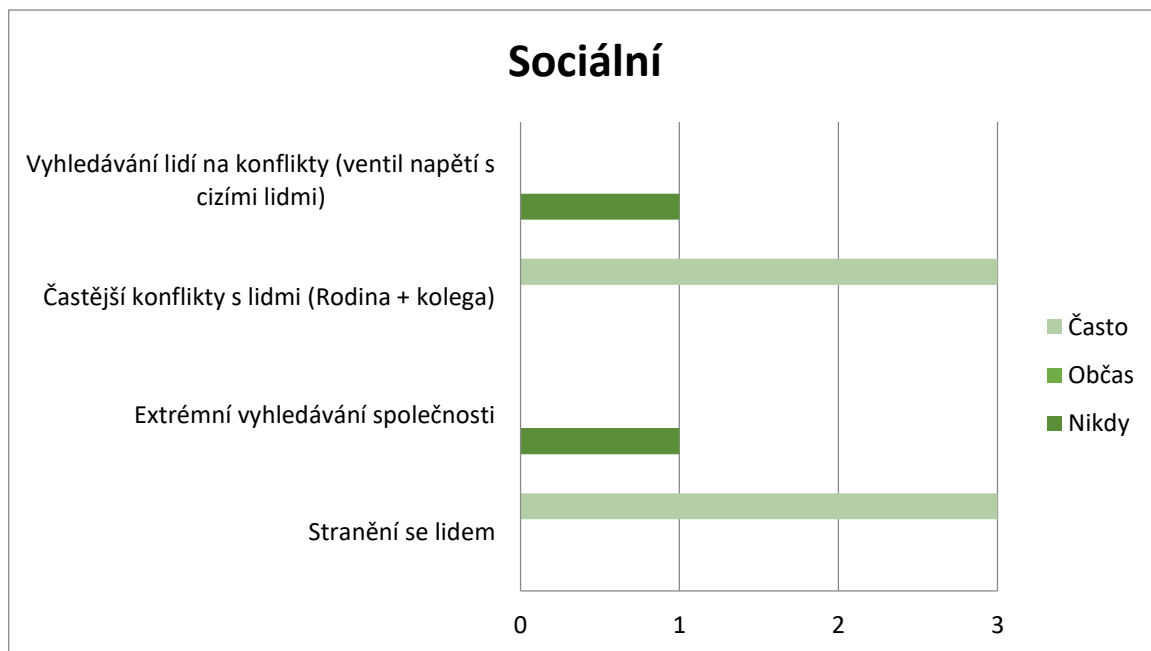
Graf 12: Jak se projevuje stres - Psychická stránka – R - 3

Nejčastěji podléhá kofeinu a cigaretám a občas si dá i alkohol. Kvůli poruše spánku má nejčastější příznaky nespavost, problémy usnout a někdy má i noční můry. Trpí, zažívacími problémy, průjmy a občas trpí přejídáním, nechutenstvím a křeči v žaludku. Zdravotní problémy se nejčastěji projevují, problémem s tlakem a zrychleným dýcháním. Občas trpí bolestmi hlavy.



Graf 13: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 3

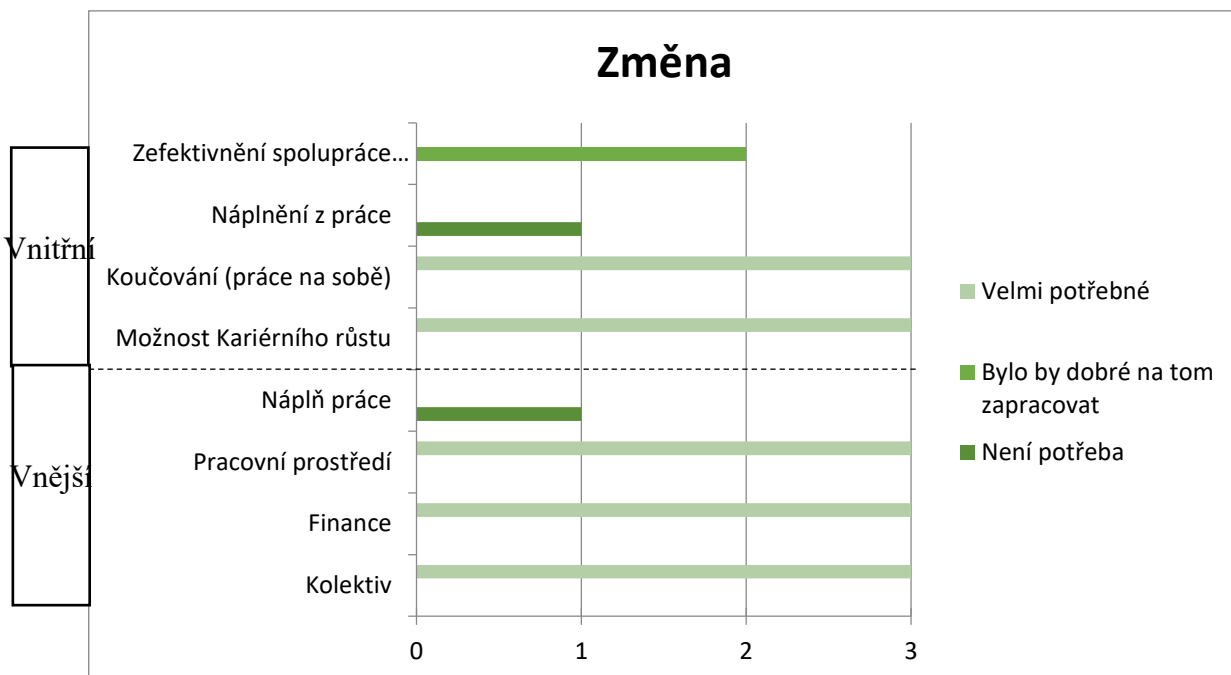
Často podlehne konfliktu v rodině nebo s kolegy, i když spíš volí variantu stranění se lidem



Graf 14: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 3

9.4 Co byste nejrady změnil, abyste zmírnili stres v práci?

Nejrady, by na sobě zlepšil svůj pracovní rozhled a vzdělání se. Rád by měl možnost kariérního růstu. Ale rád by zlepšil i spolupráci s kolegy.



Graf 15: Co byste změnil – Vnější a vnitřní stránka. – R - 3

9.5 Připomínka jedince

V jeho oboru, je stres často naplní práce. Pracuje se stroji velké hodnoty a vyrábí výrobky s velkou přesností. Je potřeba se s tím naučit vyrovnat. On stres pociťuji více, protože je v současné době jediný ve firmě, co rozumí dané problematice. Proto kromě hlavní pracovní náplně má na starosti mnohem více úkolů. Je si stále vědom, že vedení firmy na něj spoléhá, což mu imponuje a získává tak praxi i v jiných částech oboru. I přesto si myslí, že jeho pozice a finanční ohodnocení není ani zdaleka úměrná, jeho znalostem a množstvím vykonané práce. Poslední dobou je pro něj ale více stresující práce s lidmi. Do firmy nastupují čím dál častěji mladší kolegové, kteří ještě nemají dostačující praxi, ale i přesto vyžadují větší finanční ohodnocení. Nejvíce jej ale irituje jejich lenost a kolikrát až neschopnost řešit dané problémy, i když jsou na dané věci vyškoleni. Setkává se u nich často i s velkou lhostejností a nezodpovědností. Vzhledem k jeho snažení pomoci maximálním úsilím firmě, je to pro něho o to složitější, že doslova ničí to, co „vybudoval“. I přes časté nabídky nového zaměstnání, stále zůstává loajální k té jisté firmě, kde se snaží pomoci a získává další praxi. Nejen že získává zde vědomosti a zkušenosti, ale zlepšuje i svou osobnost a učí se vyrovnávat se se situacemi a stresem pro další budoucnost.

10 RESPONDENT - 4

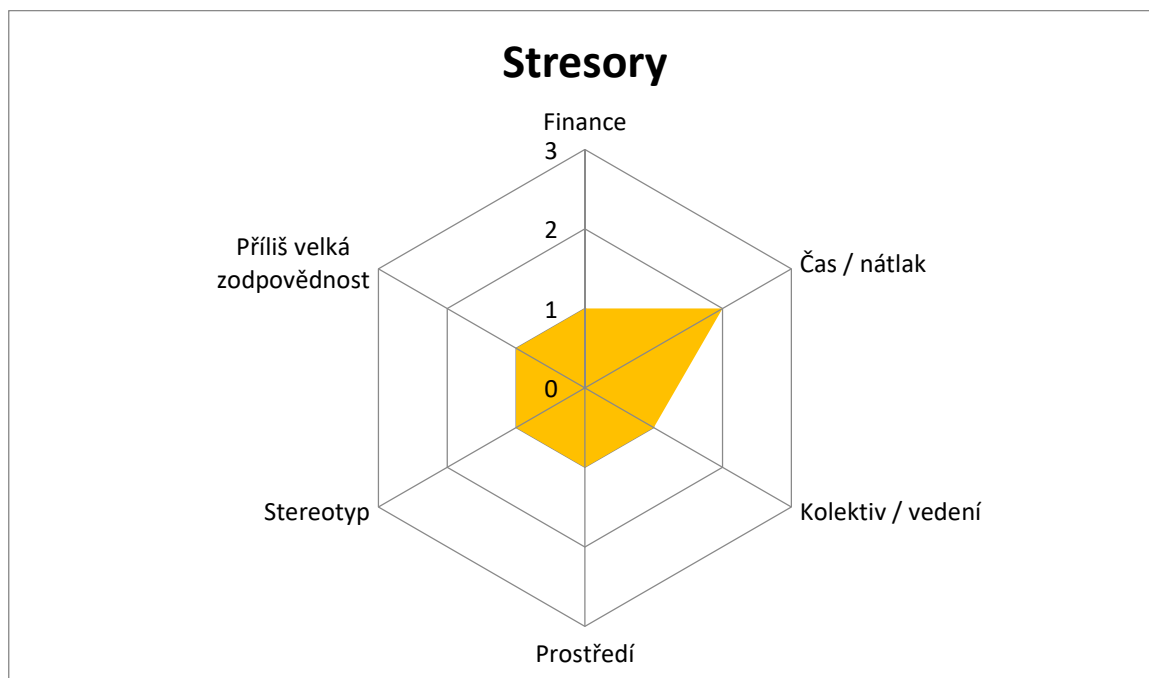
Pro firmu pracuje na pozici, jako mistr ve výrobě a technolog. Ale před tím si prošel celým procesem firmy a už tam je 7 let. V kanceláři spolupracuje s 5 lidmi a pod sebou má 35 lidí. Za úkol má výroby vzorku, než začne oficiální výroba. Programuje na CNC a CMM. Zároveň je nastavuje a zajišťuje údržbu. Finančně je na této pozici spokojený a proto má v plánu nadále setrvat ve firmě. Stres pociťuje jen výjimečně občas.

10.1 Osobnost

V práci je velmi tvořivý, improvizující a ve správnou chvíli i pohotový. Snaží se být uvážlivý a vyrovnaný. Zaručeně, ale není uhlazený, rozšafný a jízlivý. Ve většině případu není ani agresivní, ale za to není ani poddajný. Temperament mu vyšel, že je flegmatik a něco mezi melancholikem a sangvinikem. Proti stresu mu nejvíc pomáhá samota. Jako strategii proti stresu prosazuje kognitivní nezdolnost a pozitivní pohled.

10.2 Co vás nejvíc stresuje

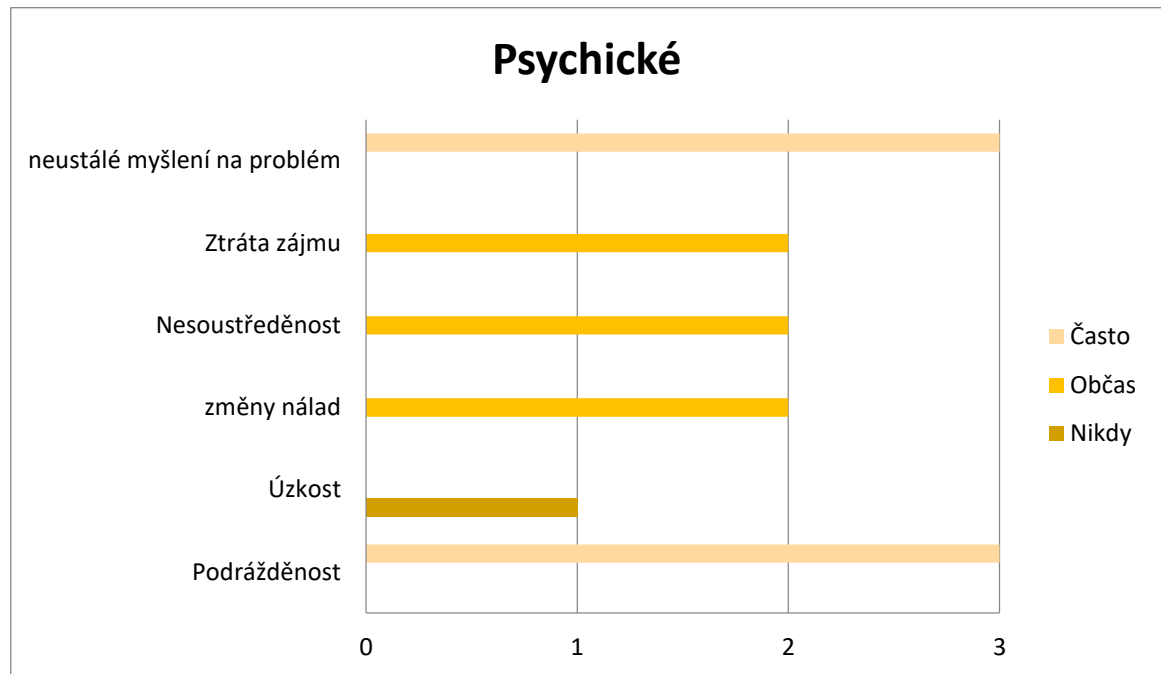
Občas ho stresuje čas, který musí navíc trávit v práci např. pátek odpoledne z důvodů, že se něco pokazí a musí zde zůstat a vyřešit to.



Graf 16: Co nejvíc stresuje. – R - 4

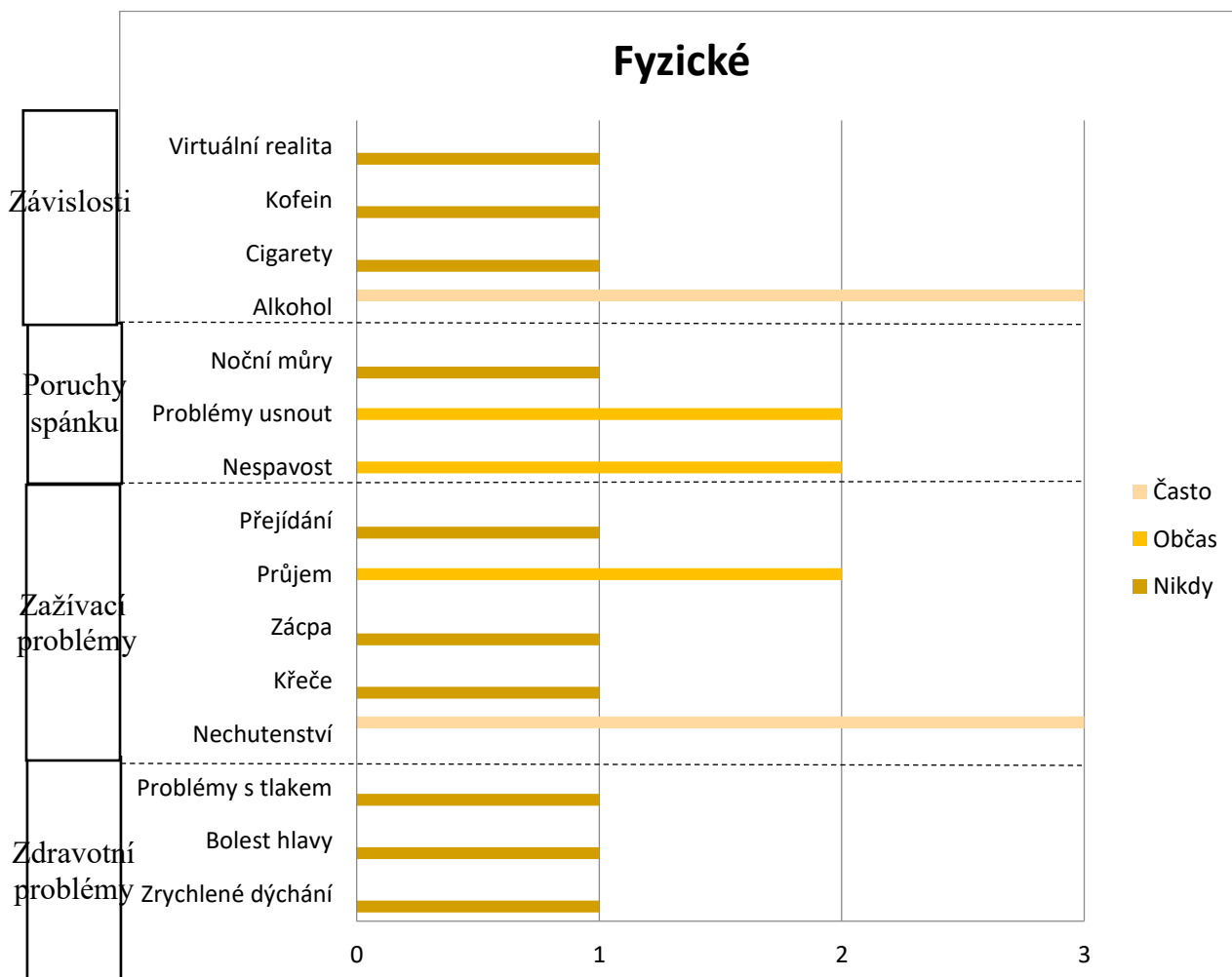
10.3 Jak se u vás projevuje stres

Nejčastěji se u něj projevuje stres tím, že neustále musí myslet na problém a kvůli tomu je i podrážděný. Občas ztratí zájem o koníčky. Je i nesoustředěný a umí se mu změnit nálady.



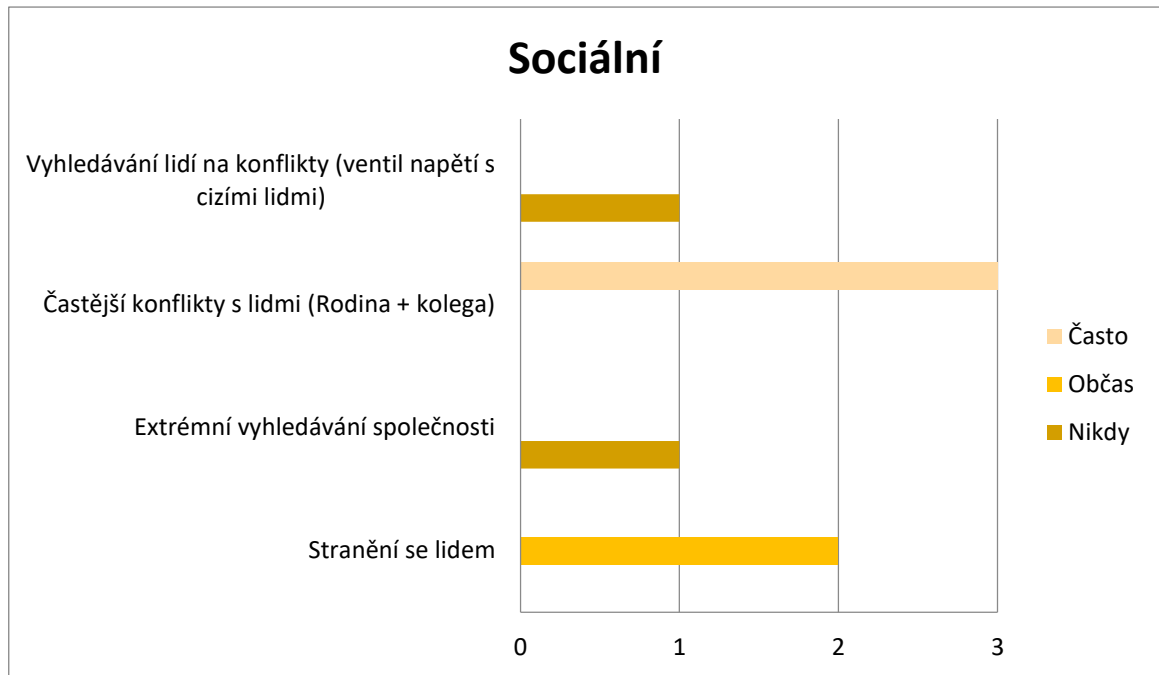
Graf 17: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 4

Zde vidíme, že nejčastěji stres zahání tím, že víc pije alkoholické nápoje. Problémy se spánkem má občas, že trpí nespavostí a má problémy usnout. Kvůli zažívacím problémům občas pocítuje průjem. A nejčastěji má nechutenství k jídlu.



Graf 18: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 4

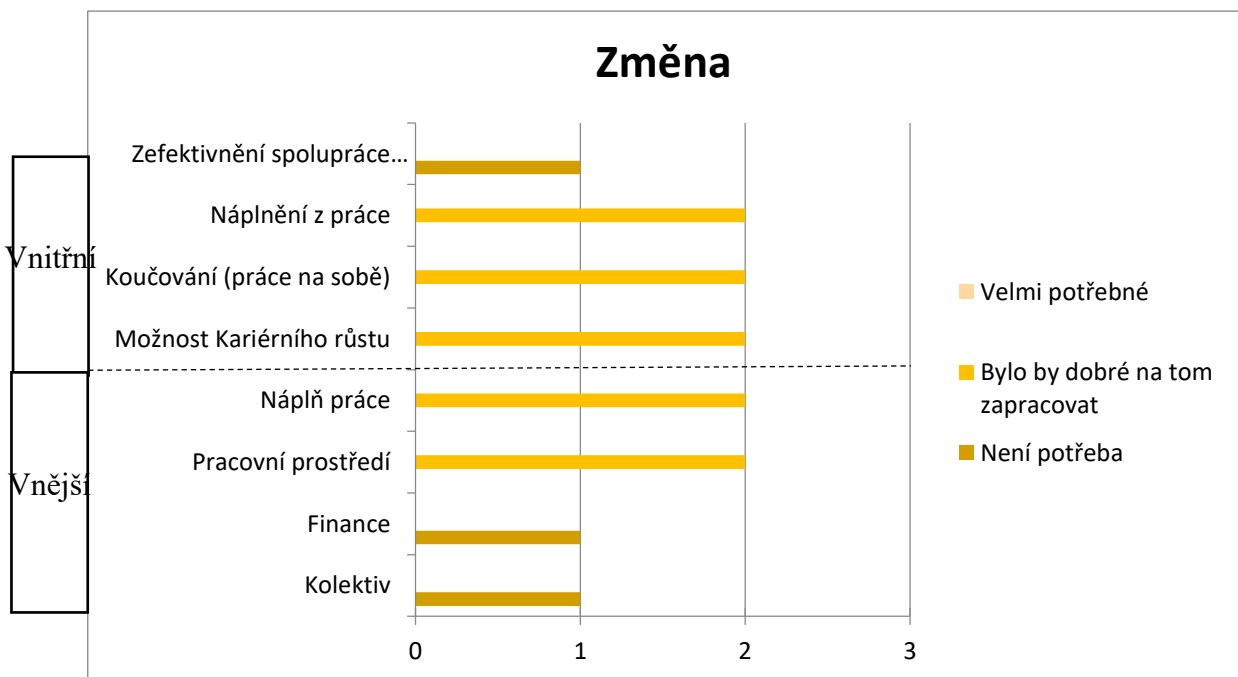
Často se dostává s rodinou či s kolegy do konfliktů a tím pádem se raději straní lidem.



Graf 19: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 4

10.4 Co byste změnili

Nejvíce ze všeho by chtěl zapracovat sám na sobě a rád by se v daném oboru více rozvíjel a posouval se dál. Od zaměstnavatele by chtěl zlepšit pracovní prostředí a zefektivnit využití pracovní náplně.



Graf 20: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 4

11 RESPONDENT - 5

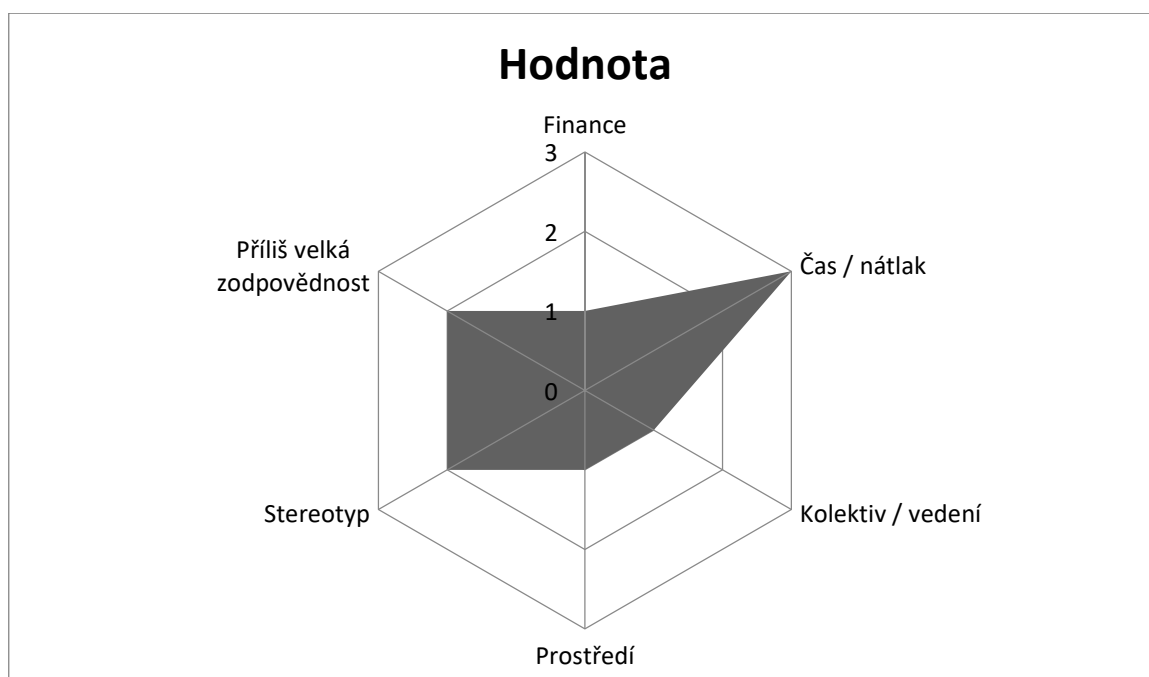
Pracuje jako elektroinženýr ve firmě. V této firmě je oproti ostatním krátce – 2 roky a plánuje dál zůstat. Za úkol má integrování nových modulů, zavádění systémů, tvorbu pracovních instrukcí pro výrobu a servis a nakonec samotnou tvorbu servisních dokumentací. Práce ho nestresuje, protože do ní není až tak zapálený a bere ji spíš pozvolna. Co zvládne tak zvládne, protože ví, že není robot, aby dělal nad své limity.

11.1 Osobnost

Temperamentem je flegmatik a sangvinik. Díky tomu je houževnatý, svědomitý, puntičkářský, trpělivý a taky velmi náročný. Prohlašuje, že není vůbec agresivní a taktní. Nerad se prosazuje a už vůbec není průbojný a troufalý. Strategií má zaměření na problém, kognitivní nezdolnost a ještě mu vyšla bezmoc a touha k předání zodpovědnosti. Proti stresu mu nejvíce pomáhá v klidu to nechat odeznít, snažit se dělat co nejméně rozhodnutí a důležitých věcí ve stresu.

11.2 Co vás nejvíc stresuje

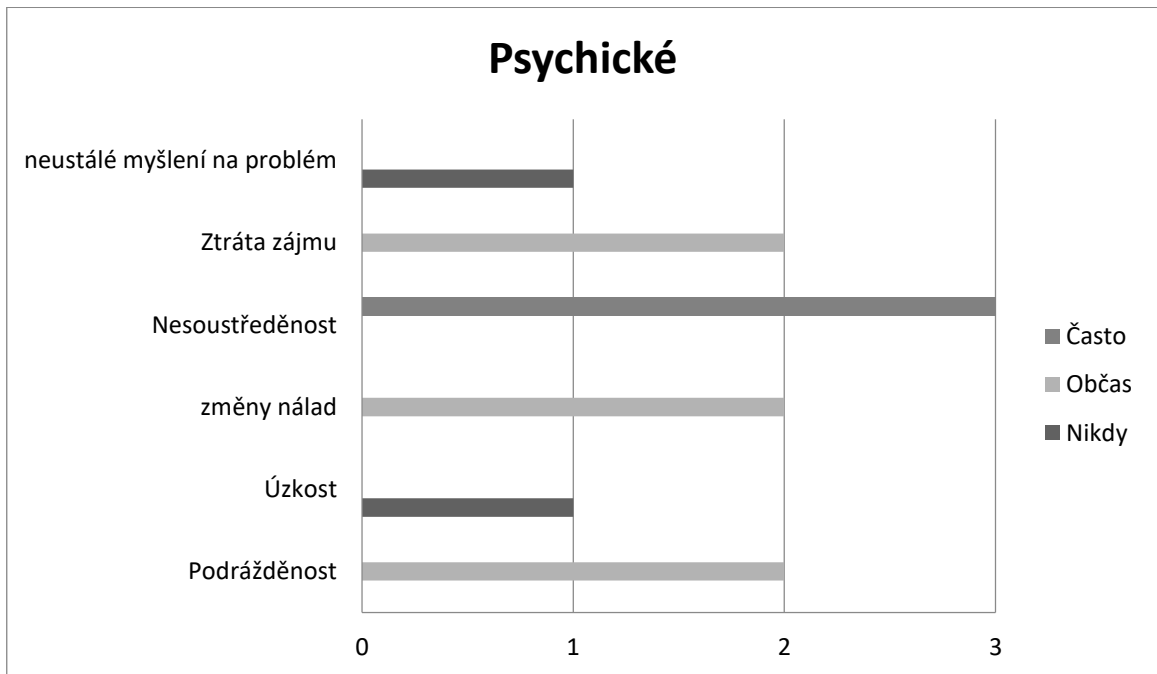
Nejvíce ho stresuje čas a nátlak od kolegů. Občas ho stresuje příliš velká zodpovědnost, protože tam ještě není až tak zběhlý. I když ho přitom občas stresuje i stereotyp.



Graf 21: Co nejvíc stresuje. – R - 5

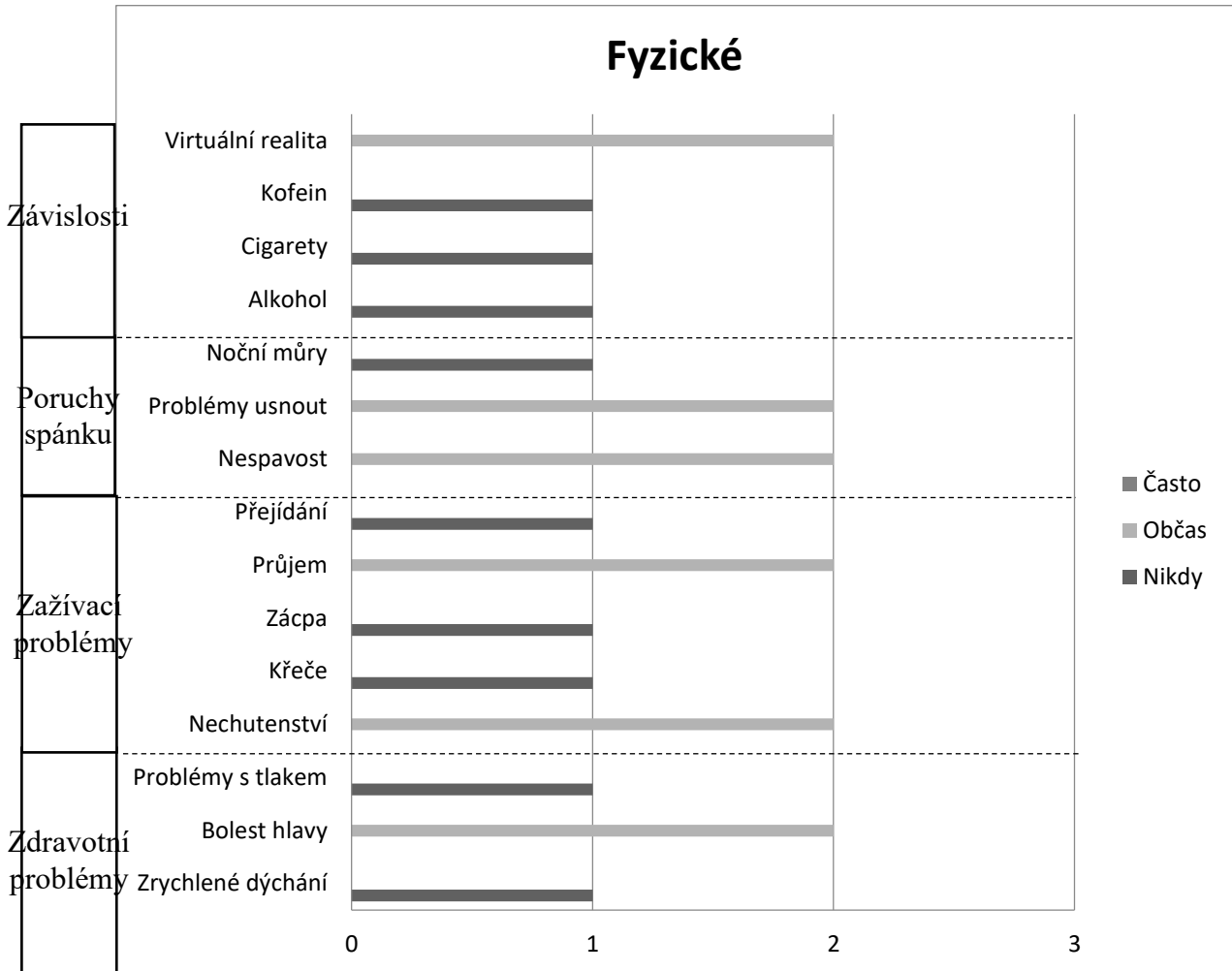
11.3 Jak se u vás projevuje stres?

Často bývá nesoustředěný a občas se mu ztratí zájem o všechno a tím pádem je náladový až podrážděný.



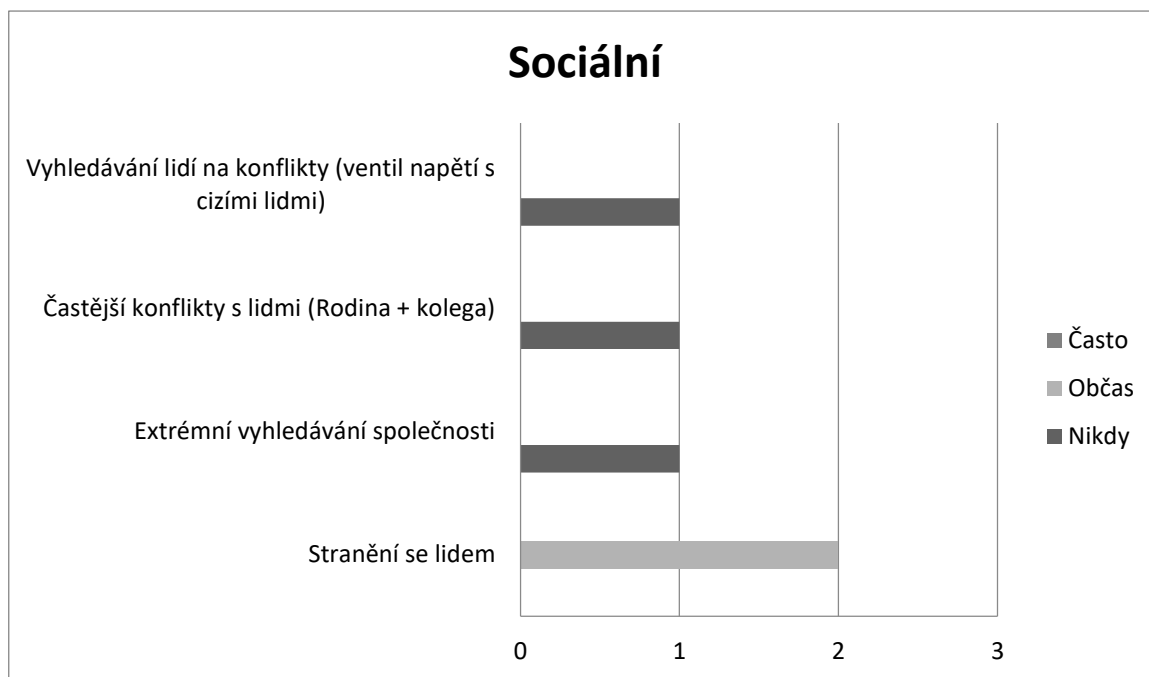
Graf 22: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 5

Občas propadá virtuální realitě, že utíká před reálným světem. To může způsobovat i problémy s usínáním anebo úplnou nespavost. Se zažívacími problémy občas mývá průjem a nechutenství. Zdravotní problémy občas pociťuje bolesti hlavy, ale to přirovnána spíš k zánětu mozkových blan.



Graf 23: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 5

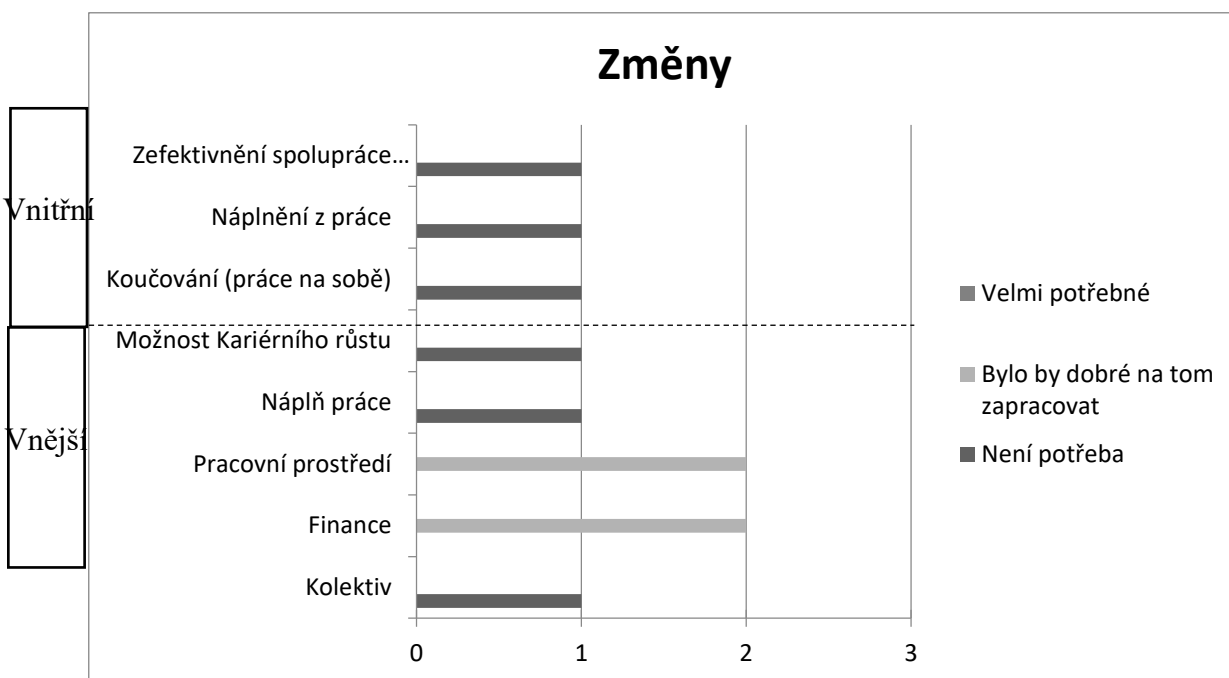
Jako sociální projevy se umí občas stranit lidem a místo konfliktu spíše mlčenlivost.



Graf 24: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R – 5

11.4 Co byste nejdříve změnili, abyste zmírnili stres v práci?

I když je v práci krátkou dobu, tak by rád změnil finance a pracovní prostředí, ve kterém tráví většinou času.



Graf 25: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 5

11.5 Přípomínka jedince

Po tom, jakými firmami si doposud prošel tak tvrdí, že v současné firmě se mu povedlo najít dobrou partu lidí od kolegů až po vyšší vedení. Fungování firmy a atmosféra v ní byly ovšem jedním z důležitých faktorů při jeho výběru práce, a to i za cenu nižšího platu, než by bylo možné mít jinde. Možná i to by se dalo zařadit do práce se stresem jako předcházení stresovým situacím.

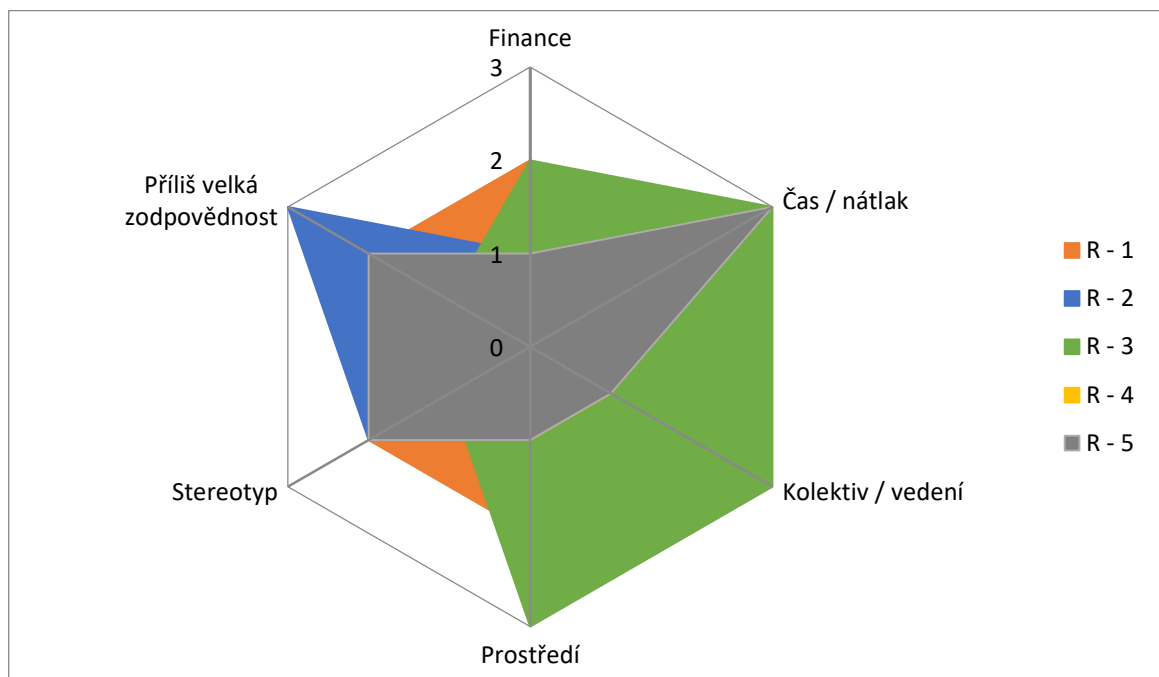
12 VYHODNOCENÍ

Zde se budu snažit shrnout veškeré informace, které jsem získala pomocí dotazníků od účastníků. Zaměřila jsem se na důležité informace ohledně toho, co je nejvíc stresuje, jak se u nich stres projevuje a na závěr z toho můžeme zjistit, co by bylo dobré se změnit či napravit.

I z jednotlivých údajů už můžeme vidět, že nikomu zatím nehrozí syndrom vyhoření. Což pro zaměstnavatele i pro jednotlivce, je dobrá zpráva.

12.1 Co vás nejvíc stresuje

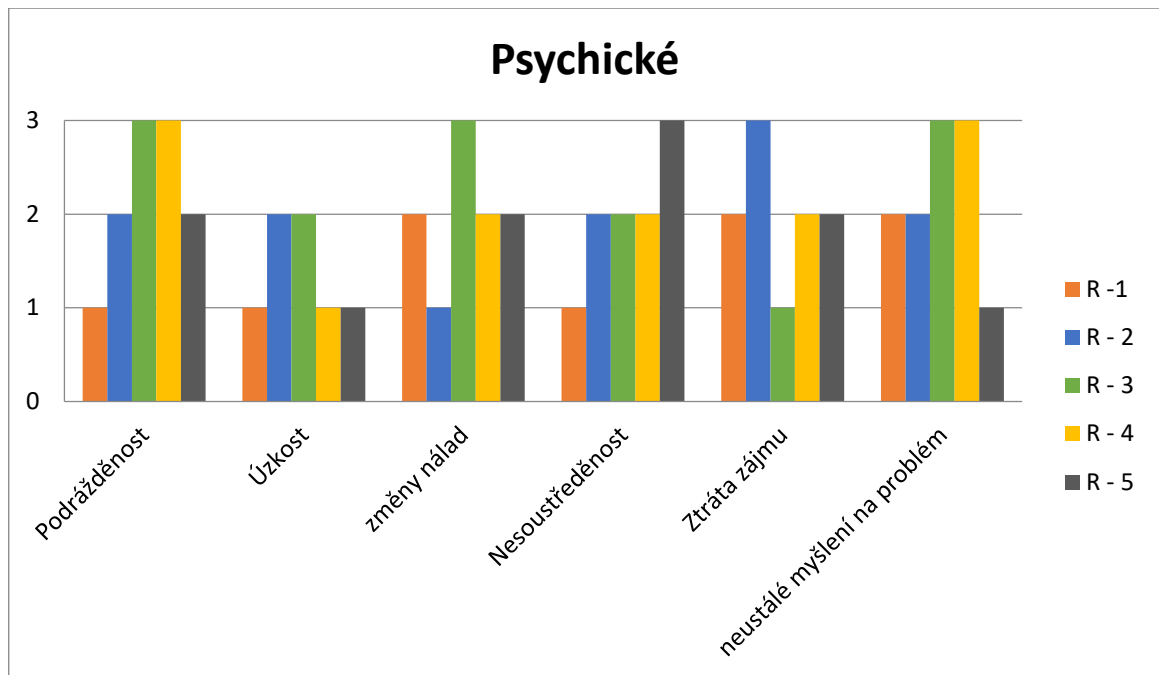
Díky hvězdicovému grafu, vidíme, že je nejvíc stresující je čas a nátlak na jedince, prostředí, kde pracují, jim nevyhovuje a dále pak kolektiv a vedení firmy. Zabrat jim dá i příliš velká zodpovědnost. Občas je stresuje i stereotyp, který zažívají.



Graf 26: Co nejvíc stresuje.

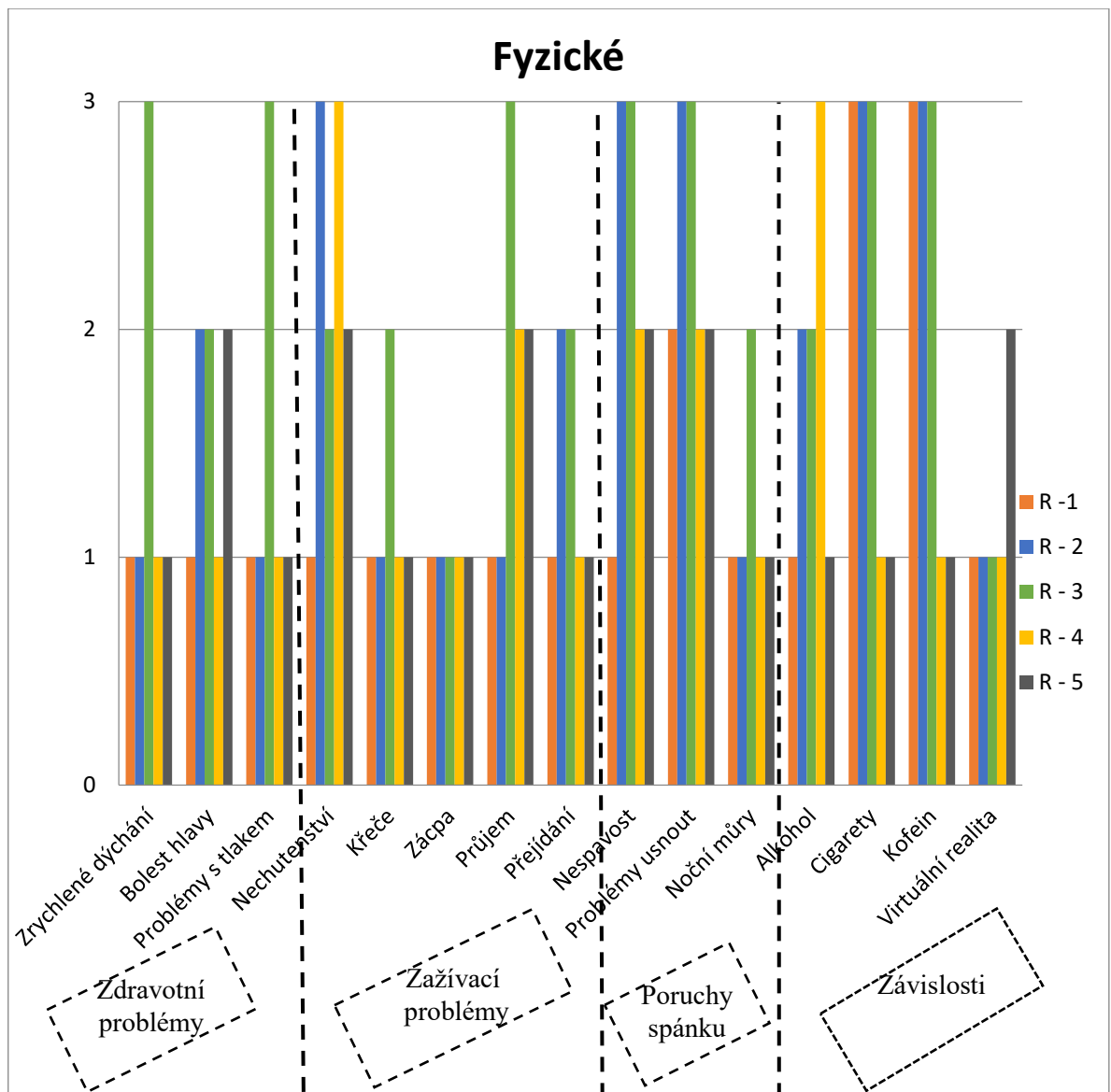
12.2 Jak se u vás projevuje stres?

Po psychické stránce se u nich stres projevuje podrážděností a neustálými myšlenkami na daný problém. Dále můžeme vidět, že se nesoustředí při práci, jak by potřebovali a tím pádem to může mít vliv na ztrátu zájmu o práci či nějaký koníček. Úzkost se u nich projevuje nejmíň.



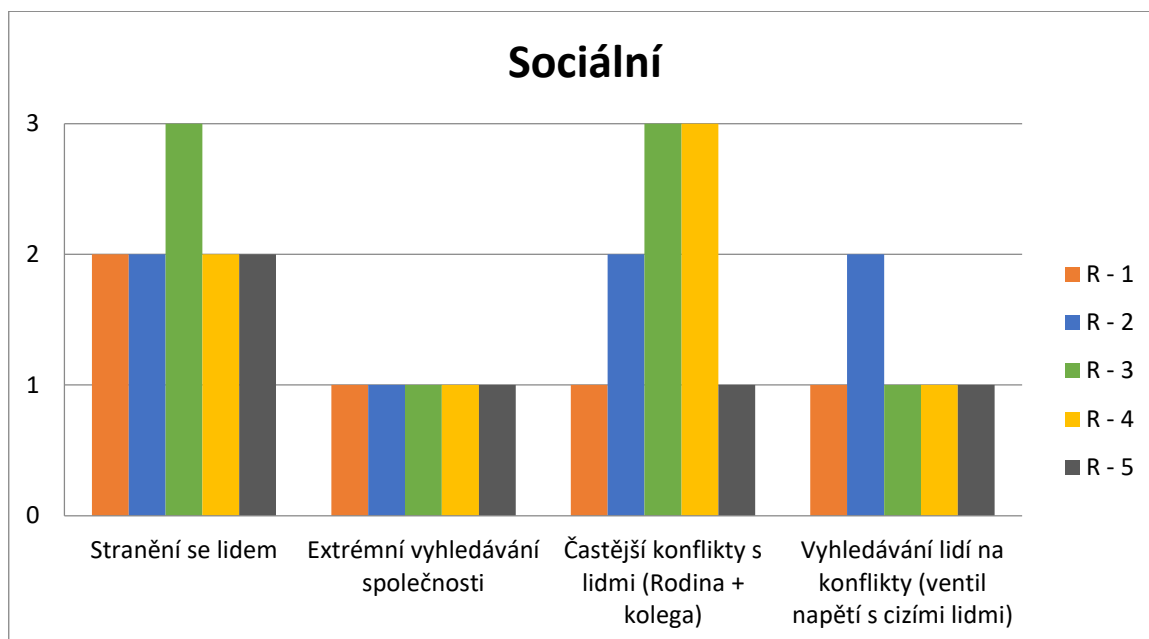
Graf 27: Jak se projevuje stres - Psychická stránka

Můžeme tady vidět, že po fyzické stránce se u nich stres projevuje nejčastěji závislostmi na kofein, cigarety a v neposlední řadě na alkohol. Dále vidíme, že mývají poruchy spánku nejčastěji pak problém usnout a nespavost. Ohledně zaživačích problémů to je nechutenství a průjem. A v poslední řadě ze zdravotních problémů se u nich občas objevuje bolest hlavy. Když se na to podíváme z našeho pohledu, co se u nich vůbec neprojevuje, tak to je zácpa.



Graf 28: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka.

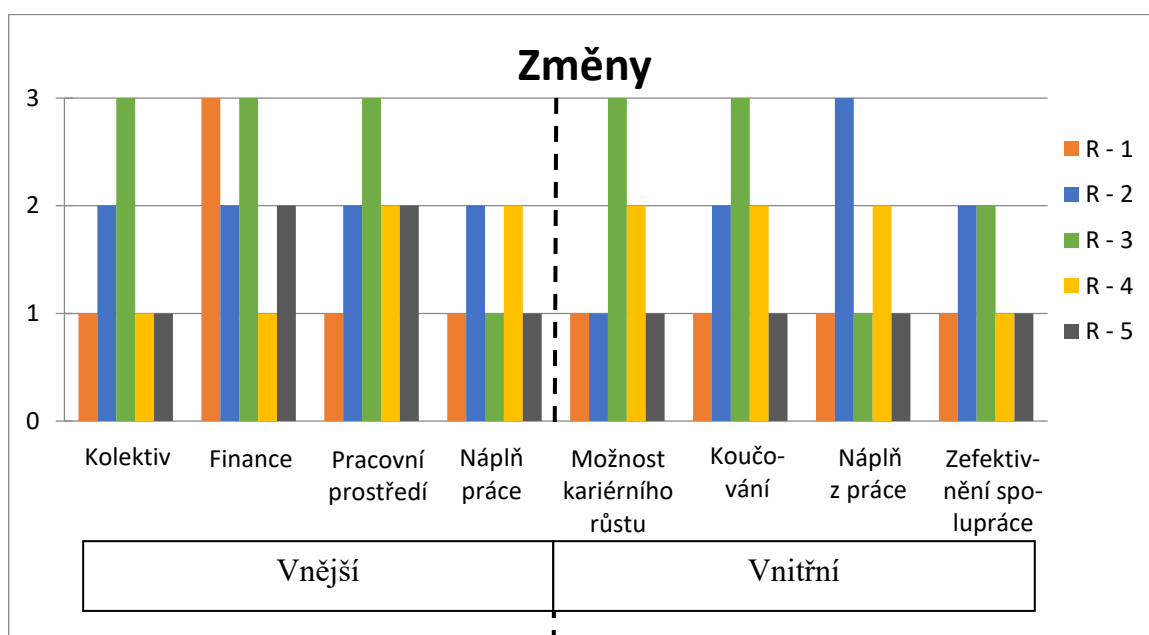
Ze sociální stránky, se straní lidí anebo se s nimi dostávají více do konfliktů a hádek a to hlavně s rodinou či kolegy. Nejméně vyhledávají extrémní vyhledávání společnosti.



Graf 29: Jak se projevuje stres - Sociální stránka.

12.3 Co byste nejrady změnil

Zde můžeme vidět, že by účastníci nejrady chtěli zlepšit své platové ohodnocení a upravit pracovní prostředí, aby se tam cítili lépe. Z vnitřního pohledu by rádi zapracovali sami na sobě. Pak by chtěli mít možnost kariérního růstu a větší uspokojení z práce, aby je víc naplňovala.



Graf 30: Co byste změnil – Vnější a vnitřní stránka

12.4 Návrh na plán práce pro prevenci stresu

Zvýšení platového ohodnocení musí zaměstnavatel zvážit sám, jak na tom je. Jelikož je to stresující i pro něho, aby měl tolik finančních prostředků. Navrhovala bych teambuilding pro zaměstnance, aby každý řekl svůj návrh, co by se jim líbilo. Z toho se pak může něco zrealizovat, kde bude většina hlasů.

Navrhovala bych odreagování v práci. Nějaká místnost na odpočinek, kde by byla posilovna, stolní fotbal, možnost i jiných stolních her, pohovku na odpočinek, či relaxační koutek, pro lepší výkonost. Jestli není možné tuto místnost zřídit, pomohl by aspoň příspěvek na masáže, divadelní představení, zajímavé či netradiční sporty a třeba jiné zážitkové kulturní akce.

Pomocí tohoto by zaměstnavatel ukázal, že mu na svých zaměstnancích záleží a je ochotný jim pomoci proti stresu. Ve většině případů, když se stres zmírní v práci, tak se zmírní i v životě a nebyli by tak časté konflikty s rodinou či kolegy. Dále nemusí neustále myslet na problém a zlepší se i jejich spánek a hlavně zdravotní stránka, že zmírní i kouření. Určitě by ocenili i pestřejší a chutnější stravování. Jelikož člověku dokáže zkazit den i malý a nevhodný výběr jídel.

Pro větší získávání zkušeností, nebo i zvládnutí stresu, by pomohlo různé školení pro rozvoj osobnosti nebo i vzdělávací program na posunutí se na vyšší (novou) pozici. Mělo by být nějaké zajímavé, aby si z toho něco vzali a nebrali to automaticky a hned otráveně, jako je školení na BOZP, které se každý rok opakuje. Když je tam člověk už 7 roků, tak může být otrávený i z toho, že to musí zas prožívat dokola a nenaučí se nic nového.

Většina návrhů samozřejmě záleží na ochotě a kreativitě vedení. Ale i malá změna, znamená pro někoho velký skok správným směrem, pro realizaci svých snů.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat stresory, a jak se u nich stres projevuje. Bylo to zaměřeno pro jednotlivce, ať ví, jak na tom jsou, ale bylo to hlavně důležité i pro zaměstnavatele. Šlo o to, aby zaměstnavatel věděl, jak si vedou jeho důležití zaměstnavatele. Zároveň dalším cílem bylo zjistit, jestli zaměstnancům firmy nehrozí syndrom vyhoření.

V teoretické části se podrobně zaměřilo na stres, jako všeobecný. Jelikož bakalářská práce je zaměřena hlavně na pracovní stres, tak se vše směřovalo tímto směrem. Pojednává se tam i osobnost člověka a jaký temperament se hodí na jakou práci a naopak, k čemu se nehodí. V teoretické části je zmíněna i osobnost manažera, jelikož svoje chování a schopnost přenáší i na ostatní kolegy či podřízené. Dále se tam rozebírá i strategie zvládání stresu z různých pohledů a hlavně i od různých autorů. Nesmí se zapomenout i na doporučení proti stresu, které je spíše směřované na jednotlivce. Jde o to, aby začal se změnou hlavně sám se sebou. Je tam popsán i syndrom vyhoření, aby se mohlo zjistit, jestli zaměstnanci hrozí tento syndrom anebo má, ještě „zdravý“ stres.

V praktické části se navazuje na teoretické poznatky. První se museli zjistit nejčastější stresory a příznaky stresu. Z těchto poznatků se nadále mohl sestavit rozhovor na míru. Dotazníky doporučila psychologka a terapeutka – vedoucí bakalářské práci, která s nimi pracuje ve své profesi. Takže je mohla vyhodnotit a dodat podklady k dalšímu zpracování. Z odpovědí byli zhotovené grafy, pro srozumitelnější přehled. Detailněji byli popsáni i pozice respondentu, co mají za úkol a co je nejvíce stresuje. Dále se zjišťovalo podrobně, jak se zrovna u nich stres projevuje. Nejdůležitější část byla, co by rádi změnili, aby se stres zmírnil. Dle těchto odpovědí se mohlo dále pracovat na návrhu změny pro zaměstnavatele.

V závěrečné části bylo navrženo doporučení, na zmírnění stresu. U jedinců se zjistilo, že jich stresuje nejvíce pracovní prostředí, ve kterém tráví veškerý čas. Na tento problém byla navržena odpočinková místnost, kde se může člověk odreagovat či zahrát stolní fotbal. Nejčastěji se u nich projevuje stres častějším kouřením a pitím kofeinu. Mají často konflikt s rodinou či kolegou a mají tendenci se stranit lidem a být o samotě. Zde bylo navrženo vzdělávání se a rozvoj osobnosti, popřípadě posezení s koučem, aby jedinec lépe zvládal stresové situace a věděl, jak reagovat. Na otázku co by chtěli změnit, nejčastější odpovědi byly finance a lepší pracovní prostředí. Finance samozřejmě záleží na firmě, jak preferuje a jak si může dovolit uvolňovat finanční prostředky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] N OLEN - HOEKSEMA, Susan. *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Cengage Learning, 2014. ISBN 1408089025.
- [2] WILKINSON, Greg. *Stres: Informace a rady lékaře 1*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0092-1.
- [3] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd.* Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
- [4] VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. *Stres, Eustres a Distres: Mezioborové přehledy. Interní medicína: Stres, eustres a distres* [online]. Praha, 2008, 2008 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>
- [5] *Jak na stres: Typy stresu* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: www.jaknastres.cz/typy-stresu/
- [6] KOLEKTIV, Autorů. *Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví. 2.* Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2016. ISBN 978-80-87676-23-3.
- [7] DAVIDSON, Jeff. *Managing Stress: The Complete Idiot's Guide*. Macmillan Distribution, 1996. ISBN 978-0028610863.
- [8] URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.
- [9] *Bezpečnost práce: Jak bojovat se stresem v práci? zkuste těchto 10 metod.* [online]. 23.2.2019 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostprace.info/stres-na-pracovisti/jak-bojovat-se-stresem-v-praci/>
- [10] *Bezpečnost práce: Stres na pracovišti. Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik.* [online]. 12.2.2019 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <https://www.bozp.cz/aktuality/stres-na-pracovisti/>
- [11] BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-802-4618-746.
- [12] CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: Metody a praktická cvičení. 1.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

- [13] BAUMGARTNER, František. *Zvládanie stresu - coping. Aplikovaná sociální psychologie. II.* Praha: Grada Publishing, 2001, , 191-208. ISBN 80-247-0042-5.
- [14] BRATSKÁ, Mária. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život.* 1. Bratislava: Práca, 2001. ISBN 80-709-4292-4.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres.* Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.
- [16] SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly manažerské psychologie.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4372-0.
- [17] ČAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti.* Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.
- [18] KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu.* 1. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
- [19] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání.* 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- [20] *Studium psychologie: Temperament* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/3-temperament.html>
- [21] MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie.* 3., přepracované vydání. Praha: Grada, 2015. Manažer. ISBN 978-80-247-4221-2.
- [22] PLECEROVÁ, Veronika a Yveta PUŽEJOVÁ. *Psychologie osobnosti* [online]. České Budějovice [cit. 2020-04-01]. ISBN 978-80-88058-82-3. Dostupné z: <https://publi.cz/books/369/07.html>
- [23] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu.* 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- [24] *Syndrom vyhoření: Vše o vyhoření, podrobně a srozumitelně - úvod* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz>
- [25] PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření.* Hradec Králové: Gaudemus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.
- [26] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření.* 1. Praha: Květoslav Zaplatílek, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

- [27] PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. 1. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- [28] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-802-6210-337.
- [29] *Syndrom vyhoření: Příznaky syndromu vyhoření* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CMM	Coordinate measuring machines – souřadnicové měřicí stroje
CNC	Computer numerical controlled – numerické řízení počítače
Coping	Zvládání
Moobing	Šikana
Mgr.	Magistra
Např.	Například
PC	Počítač
R 1-5	Respondent 1-5
Tj.	To je

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Temperament (Zdroj: https://slideplayer.cz/slide/13642081/).....	24
Obrázek 2: Fáze syndromu vyhoření (Zdroj: vlastní).....	27

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Co nejvíce stresuje – R - 1.....	31
Graf 2: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 1.....	32
Graf 3: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 1.....	33
Graf 4: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 1.....	34
Graf 5: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 1.....	34
Graf 6: Co nejvíce stresuje. – R - 2.....	35
Graf 7: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 2.....	36
Graf 8: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 2.....	37
Graf 9: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 2.....	38
Graf 10: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 2.....	38
Graf 11: Co nejvíce stresuje. – R - 3.....	40
Graf 12: Jak se projevuje stres - Psychická stránka – R - 3.....	40
Graf 13: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 3.....	41
Graf 14: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 3.....	42
Graf 15: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 3.....	42
Graf 16: Co nejvíce stresuje. – R - 4.....	44
Graf 17: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 4.....	45
Graf 18: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 4.....	46
Graf 19: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R - 4.....	47
Graf 20: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 4.....	47
Graf 21: Co nejvíce stresuje. – R - 5.....	48
Graf 22: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 5.....	49
Graf 23: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka. – R - 5.....	50
Graf 24: Jak se projevuje stres - Sociální stránka. – R – 5.....	51
Graf 25: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka. – R - 5.....	51
Graf 26: Co nejvíce stresuje.....	53
Graf 27: Jak se projevuje stres - Psychická stránka.....	54
Graf 28: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka.	55
Graf 29: Jak se projevuje stres - Sociální stránka.....	56
Graf 30: Co byste změnili – Vnější a vnitřní stránka.....	56

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: HODNOCENÍ OSOBNOSTI

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR NA STRES

PŘÍLOHA P III: STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

PŘÍLOHA P IV: TYPY TEMPERAMENTU

PŘÍLOHA P I: HODNOCENÍ OSOBNOSTI

1.	Družný		Průbojný		Uvážlivý		Houževnatý	
2.	Odhodlaný		Opatrný		Klidný		Přesvědčivý	
3.	Kontaktivní		Taktní		Energetický		Ustálený	
4.	Tvořivý		Sebejistý		Jízlivý		Tolerantní	
5.	Velkorysý		Ukázněný		Prosazující se		Vstřícný	
6.	Cílevědomý		Uznávaný		Rázný		Smířlivý	
7.	Novátorský		Uctivý		Shovívavý		Nápomocný	
8.	Přizpůsobivý		Iniciativní		Přístupný		Nepoddajný	
9.	Aktivní		Odolný		mírumilovný		Přátelský	
10.	Slušný		Solidární		Zásadový		Činorodý	
11.	Otevřený		Poddajný		Nápaditý		Hlubavý	
12.	Svědomitý		Kooperativní		Předvídavý		Agresivní	
13.	Odvážný		Spokojený		Ovlivňující		Usedlý	
14.	Ochotný		Pečlivý		Povzbuzující		Sebevědomý	
15.	Spolehlivý		Rozšafný		Podřizující se		Smělý	
16.	Ohleduplný		Nebojácný		Snášlivý		Důvěryhodný	
17.	Poslušný		Puntičkářský		Pohotový		Neústupný	
18.	Podněcující		Soupeřivý		Bezkonfliktní		Vyrovnaný	
19.	Vytrvalý		Společenský		Obezřetný		Samostatný	
20.	Konvenční		Podnikavý		Trpělivý		Srdečný	
21.	Ovládající se		Výřečný		Rozhodný		Vnímavý	
22.	Troufalý		Improvizující		Rozvážný		Vlídny	
23.	Neoblomný		Kamarádský		Zdrženlivý		Náročný	
24.	Odpovědný		Zvídavý		Uhlazený		Obětavý	

25.	Sdílný		umírněný		nezávislý		důkladný	
-----	--------	--	----------	--	-----------	--	----------	--

Na následující stránce jsou uvedeny 4 vlastnosti. V každém řádku vždy označte, která z uvedených vlastností nejvíce popisuje vaši osobnost. Jednou + a jednou -.

+ = nejdůležitější (úplně mě to popisuje)

- = nejméně důležitá (vůbec mě to nepopisuje)

Žádný řádek nevynechejte a v každém musí být uvedeny oba typy odpovědi.

V dalším kroku, z těch 25 kladných, vyberte jenom 5 kladných. To samé i u záporných vlastností

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR NA STRES

Co nejvíce odpovědět na následující otázky. U některých otázek je více úkolů, odpovědět sám od sebe a pak vyplnit tabulky (odpověď od **1 nejpravděpodobnější** až po **3 nejméně pravděpodobné**). U „jiné“ popsat co konkrétně, nebo co dál Vás napadá. U poslední otázky se rozepsat, co Vás napadá ještě k tématu. Nespěchat a rozmýšlet nad stresovou situací v práci, jak se cítíte. *11 už je hotová.*

1, Jakou máte pozici?

2, Kolik máte podřízených, s kolika lidmi spolupracujete?

3, Co je vaším úkolem v práci?

4, Jak vnímáte finanční ohodnocení své pozice, a stresuje Vás současné finanční ohodnocení?

- Sám se popsat a rozepsat co nejvíc
- Stresuje, trochu, nestresuje (*zvýraznit 1 možnost*)

5, Jak dlouho jste v práci a na dané pozici?

6, Co vás nejvíc stresuje?

- Sám se rozepsat
- Tabulka (*3 nejpravděpodobnější, 1 nejméně pravděpodobné*)

	1	2	3
Finance			
Čas / nátlak			
Kolektiv / vedení			
Prostředí			
Stereotyp			
Příliš velká zodpovědnost			
Jiné... (napsat)			

7, Jak se u vás projevuje stres? (*nebát se, přiznat se*)

- Sám se rozepsat
- Tabulky (*dát křížek tam, které odpovídá*)

Psychické			
	Nikdy	Občas	často
Podrážděnost			
Úzkost			
Změny nálad			
Nesoustředěnost			
Ztráta zájmu			
Neustálé myšlení na problém			
Jiné... (napsat)			

Fyzické				
		Nikdy	Občas	Často
Zdravotní problémy	Zrychlené dýchání			
	Bolest hlavy			
	Problémy s tlakem			
Zažívací problémy	Nechutenství			
	Křeče			
	Zácpa			
	Průjem			
	Přejídání			
Poruchy spánku	Nespavost			
	Problémy usnout			
	Noční můry			
Závislost	Alkohol			
	Cigarety			
	Kofein			
	Virtuální realita			
Jiné... (napsat)				

Sociální			
	Nikdy	Občas	často
Stranění se lidem			
Extrémní vyhledávání společnosti			
Častější konflikty s lidmi (rodina + kolega, protivný, zbytečné dohadování)			
Vyhledávání lidí na konflikty (ventil napětí, cizí lidé, na parkovišti, v obchodě...)			
Jiné... (napsat)			

8, Jak často pocítujete stres?

- Sám se rozepsat
- Pořád, občas, nikdy (*zvýraznit 1 možnost*)

9, Co děláte proti stresu, jak pracujete se stresem?

- Sám se rozepsat
- Tabulka (1 nejpravděpodobnější, 3 nejméně pravděpodobné)

	1	2	3
Adrenalin			
Odpočinek			
Samota			
Společnost			
Jiné... (napsat)			

10, Plánujete setrvávat na dále na této pozici?

- Ano, nevím, ne (*zvýraznit 1 možnost*)

11, Jak byste popsali vaši osobnost?

- Sám se rozepsat

12, Co byste nejraději změnili, abyste zmírnili stres v práci?

- Sám se rozepsat
- Tabulky (*dát křížek tam, které nejvíc odpovídá*)

<u>Vnější</u>			
	Není potřeba	Bylo by dobré na tom zapracovat	Velmi potřebné
Kolektiv			
Finance			
Pracovní prostředí			
Náplň práce			
Jiné... (napsat)			

<u>Vnitřní</u>			
	Není potřeba	Bylo by dobré na tom zapracovat	Velmi potřebné
Možnost kariérního (profesního) růstu			
Koučování (práce na sobě)			
Naplnění z práce			
Zefektivnění spolupráce (vycházení s kolegy)			
Jiné... (napsat)			

13, Je ještě něco co chcete sdělit ohledně stresu na vaši pozici?

PŘÍLOHA P IV: TYPY TEMPERAMENTU

	Otázky	Ano	Ne
1	Stává se ti, že v noci nemůžeš spát?		
2	Když uděláš něco důležitého, máš pak často pocit, že jsi to mohl udělat lépe?		
3	Děláš si starosti z „hrozných věcí“, které by se mohly přihodit?		
4	Trpíš pocity méněcennosti?		
5	Jsi poměrně snadno dotčen?		
6	Řekl bys o sobě, že jsi nervózní?		
7	Toužíš často po vzruchu kolem sebe?		
8	Míváš někdy záchvaty třesu či chvění?		
9	Udělal bys skoro cokoli, jen abys dokázal, že to dovedeš?		
10	Trpíš různými tělesnými bolestmi a trápením?		
11	Řekl bys o sobě, že máš dost sebedůvěry?		
12	Pokládají tě lidé za velmi živého člověka?		
13	Když se chceš něco dovědět, vyhledáš si tu informaci raději sám, než bys o tom s někým mluvil?		
14	Děláš si rád legraci z druhých?		
15	Dovedeš se obyčejně ve veselé společnosti uvolnit a rozveselit		
16	Bývá ti zatěžko opravdově se bavit v živé a veselé společnosti?		
17	Máš raději málo přátel, ale zato opravdových?		
18	Řekl bys o sobě, že jsi přecitlivělý nebo že žiješ v napětí?		
19	Stáváš se najednou nesmělým, když chceš mluvit s člověkem, který tě nějak přitahuje?		
20	Pohybujete se pomalu a beze spěchu?		
21	Je ti protivný pobyt ve společnosti, kde si jeden dělá legraci z druhého?		
22	Je pro tebe hodně těžké říct někomu „ne“?		
23	Jednáš a mluvíš obyčejně rychle, bez dlouhého rozmýšlení?		
24	Rozčlíš se snadno?		
25	Jsi obyčejně bez starostí?		
27	Když na tebe někdo křičí, odpovídáš také křikem?		
28	Bavíš se s lidmi tak rád, že si neodpustíš žádnou příležitost dát se do řeči s		

	jiným člověkem, i když ho neznáš?		
30	Míváš pocity bušení či svírání srdce?		
31	Honí se ti v hlavě myšlenky tak, že nemůžeš spát?		
32	Chodíš rád a často do společnosti?		
33	Oddáváš se často snění?		
34	Dovedeš snadno oživit nudnou společnost?		
35	Býváš někdy plný energie a jindy opět velmi skleslý?		
36	Cítíš se snadno dotčen, když se na tobě nebo na tvé práci najdou chyby?		
37	Trápíš se často nad tím, že jsi udělal nebo řekl něco, co jsi neměl?		
38	Cítíš se někdy „bídně“ a ani nevíš proč?		
39	Potřebuješ často povzbuzení od přátel nebo od jiných lidí, kteří ti rozumí?		
40	Jednáš často pod vlivem okamžiku?		
41	Děláš si starosti o své zdraví?		
42	Trápí tě často pocity viny?		
43	Máš rád takový druh činnosti, při které se musíš velmi soustředit?		
44	Jsi většinou tichý, když jsi mezi lidmi?		
45	Máš rád činnost, která vyžaduje rychlé rozhodování?		
46	Byl bys hodně nešťastný, kdyby ses nemohl po většinu dne vídat s mnoha lidmi?		
47	Obyčejně raději čteš, než se setkáváš a mluvíš s lidmi?		
48	Než se do něčeho pustíš, promýšlíš si to napřed?		
49	Máš často střídavě dobrou a špatnou náladu?		
50	Míváš často děsivé sny?		