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: 2020/2021

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

Jméno a příjmení:	**Bc. 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 navrhněte 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 pohyu.* 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 doporučená literatura dle doporučení vedoucí bakalářské práce.

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

Datum zadání bakalářské práce: **1. září 2020**
Termín odevzdání bakalářské práce: **21. září 2020**

L.S.

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

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

V Uherském Hradišti dne 10. září 2020

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:

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 se stresem a tyto znalosti se dále využívají v praktické části. Bakalářská práce je zaměřena hlavně na pracovní stres, který zkoumá na vybraném vzorku 5 pracovníků strojírenské firmy. V praktické části jsou specifikovány jejich pozice ve firmě, co je stresuje, jak se u nich stres projevuje a v neposlední řadě, 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 s pracovním stresem.

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

ABSTRACT

The bachelor thesis is focused on the stress on the exposed positions. The theoretical part is focused on a more detailed acquaintance with stress and this knowledge is further used in the practical part. The bachelor's thesis is focused mainly on work stress, which examines a selected sample of 5 employees of an engineering company. The practical part specifies their position in the company, what stresses them, how stress manifests them and, last but not least, what they would like to change to alleviate their stress. The output of the work is the evaluation of all employees so that the employer knows how his employees are with work stress.

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 TYPY ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ **12**

1.1 STRES 12

1.2 FRUSTRACE 12

1.3 KONFLIKT 12

1.4 TRAUMA 12

1.5 KRIZE 13

1.6 DEPRIVACE 13

2 STRES **14**

2.1 DĚLENÍ STRESU PODLE POZITIVITY ČI NEGATIVITY PROŽITKU 14

2.1.1 Eustres 14

2.1.2 Distres 14

2.2 TYPY STRESŮ V SOUVISLOSTI S DÉLKOU TRVÁNÍ 15

2.2.1 Akutní stres 15

2.2.2 Chronický stres 15

2.2.3 Posttraumatický stres / Posttraumatická stresová porucha 15

3 STRES V PRÁCI **16**

3.1 PŘÍČINY STRESU V PRÁCI 16

3.2 PŘÍZNAKY PRACOVNÍHO STRESU 17

4 ZVLÁDÁNÍ STRESU, COPINGOVÉ STRATEGIE **18**

4.1 KOGNITIVNÍ NEZDOLNOST 18

4.2 POZITIVNÍ POHLED 18

4.3 NEGATIVNÍ POHLED 18

4.4 MINIMALIZACE HROZEB 18

4.5 ZAMĚŘENOST NA PROBLÉM 19

4.6 COPINGOVÉ STRATEGIE 19

4.6.1 Únik před stresovou situací 19

4.6.2 Konfrontační styl 19

4.6.3 Sebe-znehodnocující styl 19

4.6.4 Zaměření na problém 19

4.6.5 Zaměření na emoce 20

4.6.6 Zaměření na únik 20

4.6.7 Aktivní 20

4.6.8 Pasivní 20

4.7 DOPORUČENÍ PROTI STRESU 20

4.7.1 Uvědomte si, že příčina stresu může být ve vás 21

4.7.2 Nestresujte se časovými termíny 21

4.7.3 Nestresujte se náročným šéfem 22
4.7.4 Nesnažte se o absolutní dokonalost 22
5 SYNDROM VYHOŘENÍ 23
5.1 FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ 23
5.2 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ 24
5.2.1 Psychické příznaky 24
5.2.2 Sociální příznaky 24
5.3 LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ 24
6 TEMPERAMENT 26
6.1 TEMPERAMENT A POVOLÁNÍ 26
6.1.1 Sangvinik 26
6.1.2 Melancholik 26
6.1.3 Cholerik 27
6.1.4 Flegmatik 27
6.1.5 Introvert a extrovert 27
6.2 TEMPERAMENT A PERSONALISTIKA 28
II PRAKTICKÁ ČÁST 29
7 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI 30
8 RESPODENT - 1 31
8.1 OSOBNOST 31
8.2 CO VÁS NEJVÍC STRESUJE? 31
8.3 JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES? 32
8.4 CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI? 34
9 RESPONDENT – 2 35
9.1 OSOBNOST 35
9.2 CO VÁS NEJVÍC STRESUJE? 36
9.3 JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES? 36
9.4 CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES? 38
10 RESPONDENT - 3 39
10.1 OSOBNOST 39
10.2 CO VÁS NEJVÍC STRESUJE? 39
10.3 JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES? 40
10.4 CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI? 42
10.5 PŘIPOMÍNKA JEDINCE 43
11 RESPONDENT - 4 44

11.1 OSOBNOST 44
11.2 CO VÁS NEJVÍC STRESUJE? 44
11.3 JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES? 45
11.4 CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI? 47
12 RESPONDENT - 5 48
12.1 OSOBNOST 48
12.2 CO VÁS NEJVÍC STRESUJE? 48
12.3 JAK SE U VÁS PROJEVUJE STRES? 49
12.4 CO BYSTE NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABYSTE ZMÍRNILI STRES V PRÁCI? 51
12.5 PŘIPOMÍNKA JEDINCE 52
13 VYHODNOCENÍ 53
13.1 CO JICH NEJVÍC STRESUJE 53
13.2 JAK SE U NICH PROJEVUJE STRES 54
13.3 CO BY NEJRADĚJI ZMĚNILI, ABY ZMÍRNILI STRES V PRÁCI 56
13.4 NÁVRH NA PLÁN PRÁCE PRO PREVENCI STRESU 57
ZÁVĚR 59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 61
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK 64
SEZNAM OBRÁZKŮ 65
SEZNAM GRAFŮ 66
SEZNAM PŘÍLOH 67

ÚVOD

V dnešní době je stres již součástí lidských životů. Člověk pomalu už ani nevnímá, že nějaký stres prožívá a už vůbec si nepřipouští, jaké to může mít negativní následky na jeho tělesný, duševní a sociální stav. Při dlouhodobém a pravidelném působení stresu se projevují typické příznaky. Mezi ně se řadí například: deprese, úzkosti, problémy se spánkem, únava, nesoustředěnost. Míra prožívání stresu a stresová odolnost je ovlivňována převážně jeho osobnost a temperament. z pohledu zaměstnavatele je pro personalistu velmi důležité zjistit, jak se dokáže kandidát na pozici s vysokou zodpovědností vyrovnávat se stresovými situacemi. Tyto pozice jsou pro firmu velmi klíčové. V případě špatného obsazení této pozice, kdy se kandidát neumí úspěšně vyrovnávat působení dlouhodobého stresu hrozí zastavení plynulého chodu firmy anebo osobní vyhoření kandidáta. Někteří manažeři, kteří si prošel takovýmto stresujícím obdobím, se začne zabývat koučováním jiných manažerů jak optimálně zvládat pracovní zátěž, stres a vyhnout se syndromu vyhoření.
Stres prožívají ale i zaměstnanci na nižších pracovních pozicích, což může taky chod firmy negativně ovlivnit. Může to potkat i nástrojáře, operátora výroby, mistra ve výrobě i programátora. Každá z těchto pozic je pro chod firmy důležitá.

Bakalářská práce se zabývá právě těmito pozicemi středního managementu a analyzuje u nich stres. Zkoumá, co vytypované respondenty nejvíc stresuje v práci, jak se právě u nich stres projevuje – jestli si uvědomují, že vůbec prožívají stres. Obsahuje i návrhy pro respondenty a jejich zaměstnavatele, jak eliminovat stres na minimum. Jde o to, aby zaměstnavatel věděl o svých exponovaných zaměstnancích a snažil se zmírnit jejich stresové situace a předejít syndromu vyhoření.

Pro respondenty byl vytvořen strukturovaný dotazník, abychom zjistili, jak dotazovaný zvládá stresové situace a jaké používá stresové strategie. Velmi přínosné pro sběr dat byly rozhovory s jednotlivými respondenty zaměřené na stres a vše kolem něho.

Jako závěrečnou otázku v rozhovoru je, co by rádi změnili, jak na sobě, tak i z pohledu zaměstnavatele, na zmírnění stresu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TYPY ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Jedním z podstatných vlivů na vznik a vývoj syndromu vyhoření, jsou zátěžové situace. Tyto situace mohou mít vliv i na další rozvoj psychických poruch. Zátěžové situace pro člověka znamenají narušení psychické rovnováhy. V lepším případě toto narušení může být jen dočasné, ale častěji to bývá běh na dlouhou trať. Když je narušena psychická rovnováha, znamená to změnu v uvažování, reagování, změnu emočního chování i osobního projevu v běžném životě. [1] Zátěžové situace jsou:

1.1 Stres

- Stres je reakce našeho organismu na náhle vzniklé nebo nepřiměřené požadavky. Člověk prožívá stres pozitivní nebo negativní. [2] Stres je podrobněji rozepsán v následujících kapitolách.

1.2 Frustrace

- Frustrace znamená, že člověk je neuspokojený z činnosti, kterou měl perfektně naplánovanou a byl přesvědčený, že se nic nemůže pokazit, že vše zvládne, anebo když očekává pozitivní výsledky, ale ty jej zklamou. Tato situace se lépe zvládá v kolektivu osob, které si prošly stejnými pocity. [2]

1.3 Konflikt

- Konflikt již patří k běžnému životu. Opakovaně se s ním setkáváme např. mezi lidmi. Dva nebo více jedinců mají opačné představy, názory, potřeby, zájmy nebo postoje k situacím nebo jevům. [2]

1.4 Trauma

- Trauma je náhlá situace, která vznikla bez nějakého varování. Při traumatu, může dojít ke ztrátě paměti, např. u dopravní autonehody. Může provázet jedince už od dětství např. rozvod rodičů, zneužívání. Takovéto zážitky narušují duševní pohodu a rovnováhu. [2]

1.5 Krize

- Člověk si projde v životě různými krizemi. Může to být manželská krize, krize v zaměstnání, ekonomická krize, krize středního věku. Je to součást narušení psychické rovnováhy, kdy se náhle vyhrotí situace, která se už dlouho kumulovala.[2]

1.6 Deprivace

- Deprivace je stav, kdy významné a důležité potřeby nejsou uspokojovány v takové míře či takovým způsobem, jak jedinec očekává. Nedostává se mu potřebné množství emocí, lásky, respektu. Nepociťuje bezpečí, osobně strádá a má narušeny vzájemné sociální vazby.[2]

2 STRES

V dnešní době se stres stává čím dál větší součástí našeho každodenního života. Je na nás kladeno čím dál více požadavků a rychlejší životní tempo. Jestli v životě chceme něčeho dosáhnout a něčím být, je zapotřebí, abychom byli i my odolnější na stres. [3]

Na stres reagujeme individuálně. Většina lidí jej vnímá jako ohrožení fyzické a duševní pohody. Přitom stres je reakce organismu, která je spouštěna nadměrnými požadavky na adaptaci. Behaviorální stresové reakce se projevují u každého jinak a různým způsobem. Ve stresující situaci tedy pociťujeme ohrožení rovnováhy a nadměrnou zátěž, která klade požadavky na vyrovnání se, aktivaci dopingových strategií. [4]

Pro člověka je však určitá míra stresu užitečná. Kdybychom neprocházeli stresem, tak by bylo málo podnětů k překonávání zátěžových překážek, tedy i málo vývojových mezníků v našem životě. [5]

2.1 Dělení stresu podle pozitivity či negativity prožitku

Člověk si pod pojmem stres vybaví nepříjemné zážitky, situace, obavy z budoucna. Stres ale může mít na člověka i pozitivní vliv. Někdo pod stresem dosahuje lepších výsledků, motivuje ho to k lepším výsledkům. [6]

2.1.1 Eustres

- Pozitivní stres, nebo-li eustres se charakterizuje, jako pozitivní zátěž. Jedince motivuje k lepším výkonům, pozitivním emocím. Vyvolává v něm napětí a vzrušení, což člověk potřebuje, aby se mohl těšit z mnoha životních situací a vyhledávat je. [7]

2.1.2 Distres

- Negativní stres, nebo-li distres, se může definovat jako příliš velká zátěž, kterou jedinec už nemusí zvládat. Distres je dlouhotrvající nadměrný stres a často se projevující negativními účinky, jak duševními tak fyzickými. Jestli člověk dlouhodobě prožívá pocit hněvu, strachu, emočnímu vypětí a smutku, může podlehnout různým nemocem, které zapříčiní právě distres. [7]

2.2 Typy stresů v souvislosti s délkou trvání

Stresy můžeme dělit podle délky trvání.

2.2.1 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 nebo při vypjatých a nenadálých negativních životních situacích.
- Akutní stres je vyvoláván událostí, která se stane náhle a trvá omezenou dobu. U některých událostí se může stát, že jedinec ztratí paměť, mluví a jedná zmateně, zhoršené dýchá. Toto vzniká při ztuhnutí šokem. [8]

2.2.2 Chronický stres

- Chronický stres, nebo-li stres dlouhodobý, vzniká například v zaměstnání, kde jsou narušené mezilidské vztahy, nevhodný režim pracovní doby, nevyhovující pracovní 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. [8]

2.2.3 Posttraumatický stres / Posttraumatická stresová porucha

- Posttraumatický stres, se může označovat též jako stres následný. Je charakteristický zpožděnou reakcí na stresovou událost, která sice trvá krátkou dobu, ale má intenzivní až hrozivé důsledky. Může se objevovat i v pracovním životě, jako je exploze, požár, havárie, při čemž jsou ohroženy životy zaměstnanců. Následný stres se může objevit i u někoho, kdo prodělal závažný pracovní úraz. Jedinec, který zažil vážnou průmyslovou havárií, se může vyhýbat místům, která 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. [9]

3 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 podruhé zas dole. Mohou za to neskutečné termíny, rostoucí nároky na zaměstnance i na výsledek a tím pádem mnoho přesčasových hodin v zaměstnání. Jsou ale i stresové situace, kdysi si to práce i vyžaduje, abychom měli lepší výsledky. Nadměrný stres v práci může člověka ovlivnit ve vztazích ke svému okolí. Může negativně zasahovat do vztahů ke spolupracovníkům a to se pak přenáší i do soukromého života. Stresové faktory vedou k selhání v práci, nikoliv k jejímu zlepšení. Sice podmínky v práci nejdou zcela ovlivnit, ale neznamená to, že je člověk bezmocný i v obtížné situaci. Bez ohledu na pracovní požadavky můžeme navrhnout kroky, které nás ochrání před negativními dopady stresu. Tím pádem se mohou zlepšit vztahy na pracovišti a dále i pracovní výkonnost. [10]

3.1 Příčiny stresu v práci

Příčiny stresu se nazývají stresory. Níže uvádím vybrané pracovní stresory:

- Strach ze ztráty zaměstnání;
- změna „vedení“ organizace;
- více přesčasů v důsledku snížení počtu zaměstnanců;
- tlak na splnění očekávání, ale bez zvýšení uspokojení z práce;
- 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. [11]

3.2 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 sebedůvěry. Nejčastější příznaky pracovního stresu mohou být:

- Deprese, úzkosti;
- problémy usnout;
- únava, nesoustředěnost;
- bolesti hlavy či svalů;
- problémy se zažíváním;
- nezájem o pohlavní styk;
- větší náklonnost k alkoholu. [12]

4 ZVLÁDÁNÍ STRESU, COPINGOVÉ STRATEGIE

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 k co nejrychlejší redukci či dokonce eliminaci stresu. Každý člověk si v průběhu svého života 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 jsou závislé na věku, zkušenostech a různých stresových situací. [13] Níže jsou popsané strategie, které jsou zjišťovány u vybraných respondentů.

4.1 Kognitivní nezdolnost

Jedinec má tendence se až moc angažovat a je zcela oddaný na své rodině, sám sobě a hlavně své práci. Nezalekne se životních změn a různých rizik, bere je jako výzvu a lepší příležitost k růstu. Má tendence mít vše pod kontrolou. Oproti ostatním, má výhodu, že je fyzicky zdatnější a zdravější, hlavně v době, kdy musí projít významnými a důležitými životními i osobními zkouškami a změnami. [14]

4.2 Pozitivní pohled

Lidé, kteří používají tuto strategii, 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. [15]

4.3 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 by měl anebo neměl udělat jinak v daný moment a často se k té situaci vrací. [15]

4.4 Minimalizace hrozeb

Je něco jako únik a vyrovnání se s nepříjemnou situací. Člověk se vyrovnává se stresem pomocí toho, že si z aktuální hrozby dělá legraci, nadlehčuje ji anebo úmyslně koná něco jiného, aby svou pozornost směřoval pryč od problémů. Snaží se problémy vymazat z mysli. [15]

4.5 Zaměřenost na problém

Zaměřenost na problém je o tom, že se jedinec snaží měnit své chování anebo chování druhých. Rozpracovává si konkrétní plán, jak se vyrovnat se situací a přitom žádá i druhé, aby se zachovali stejně a zmírnil se vznikající problém. Zkoumá a analyzuje vlastní zkušenosti a zkušenosti ostatních, aby to bylo příjemné všem a byla efektivně vyřešena a eliminována stresová situace. [15]

4.6 Copingové strategie

Každý jsme jiný a tím pádem zvládáme stres jinak, po svém. Níže jsou uvedeny další možnosti jak zvládnout stres podle autorů, kteří se touto problematikou zabývali z dalšího pohledu. [16] J. Křivohlavý uvádí několik stylů zvládání stresu (copingových strategií):

4.6.1 Únik před stresovou situací

- Jedná se o vhodnější variantu copingové strategie u krátkodobého stresu. Může se ale objevit i u lidí, kteří delší dobu trpí stresem vzniklým např. zdravotními problémy.

4.6.2 Konfrontační styl

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

4.6.3 Sebe-znehodnocující styl

- Sebe-znehodnocující styl volí lidé, kteří už dopředu ospravedlňují sami sebe před neúspěchem, hledají omluvy a výmluvy pro případné prohry.[17]

R. S. Lazarus a S- Folkman se společně zabývají třemi strategiemi:

4.6.4 Zaměření na problém

- Zaměření na problém vyžaduje spíše samostatné jednání. Snaží se působit na zdroj stresu, redukovat jej nebo ho eliminovat. Analyzuje se problém a sestavují se plány, jak postupovat co nejefektivněji.

4.6.5 Zaměření na emoce

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

4.6.6 Zaměření na únik

- Strategie zaměření na únik, jak utéct před reálným světem a od problémů. Může to být snění jak ve spánku, tak i v průběhu dne, užívání omamných látek, např. alkohol anebo drogy. [18]

N. Cameron zde uvádí rozdělení zvládání stresu na:

4.6.7 Aktivní

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

4.6.8 Pasivní

- Rezignace;
- únik k alkoholu a drogám;
- sociální izolace;
- únik do fantazie. [19]

4.7 Doporučení proti stresu

I když si člověk myslí, že není mnohdy ve stresu, často si to kompenzuje nějakou utišující odměnou. Předešlé kapitoly upozorňují na negativní strategie zvládání stresu, jako je.: může to být častá a nadměrná konzumace jídla a pití, propadání online hrám nebo automatům, sledování TV seriálů, únik před realitou. V horším případě to mohou být odměny, které ohrožující naši peněženku – příliš časté nakupování zbytečností. Díky těmto odměnám je člověk v začarovaném kruhu stresu.

Doporučují se proti stresu např. různé relaxační metody. Všeobecně platí, že by člověk měl být více na vzduchu, zpomalit životní tempo, míň práce, více spánku či různé wellnes pobyty. Pro někoho je lepší relaxant, adrenalin a pohyb. Tyto a další metody mohou pomoci

při boji proti stresu. Níže jsou uvedené techniky, které jsou zaměřené na autoregulaci samotného jedince. [20]

4.7.1 Uvědomte si, že příčina stresu může být ve vás

- Mírný stres je dobrý hlavně pro ty, kteří často mají problémy s rozptylováním se. Nejčastěji to bývá při náročných a nereálných termínech, které vás donutí vydat ze sebe to nejlepší. Mnohdy za to mohou i nereálné požadavky, které jsou už nad vaše možnosti.
- Za stres může špatná organizace práce, příliš nadměrný rozsah pracovních povinností, špatný kolektiv, rušivé elementy na pracovišti (průvany, hluk, teplota). Někoho však může stresovat stereotyp, nezajímavá či nudná práce, která ho nenaplňuje a neuspokojuje.
- Výše uvedené příčiny stresu mají jedno společné. Jsou to sociální stresory. To znamená, že za ně může lidské jednání, které na první pohled nenaznačuje budoucí stres. Nejčastěji ze strany nadřízených, jelikož si neuvědomují, co po svých podřízených vyžadují. Ale může to být na straně i podřízených nebo na straně kolegů, že nechtějí (nebo neumí) plnit své povinnosti a spolupracovat, tak jak mají.
- V těchto případech je problém v tom, že člověk nemá situaci zcela pod kontrolou a záleží zcela na něm samotném, jak na dané okolnosti bude reagovat, jak se dokáže orientovat a vypořádat se s nimi. [10]

4.7.2 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 povinnosti „na potom“, ale pak je stresuje, když se termín ukončení či odevzdání urychleně přibližuje. Termíny jsou důležité. Protože když někdo něco po nás chce, je správné, aby se to skutečně udělalo až do konce a včas.
- Největší problém je v mysli, jak k daným úkolům přistupujeme, jak o nich přemýšlíme. 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 splnění úkolu trvalo minule, k tomuto času si pro jistotu přidáme ještě rezervu, jelikož realizace trvá poněkud déle, než jsme očekávali. Dobré je poučit se

z vlastních chyb. Neodkládat věci na později a neposouvat zbytečně termíny na jindy. Čím dřív úkoly dokončíte, tím lepší pocit budete mít. [10]

4.7.3 Nestresujte se náročným šéfem

- Občas se stane, že šéf není člověkem na svém místě. Neumí jednat s lidmi, je nespravedlivý, povýšený anebo má nepřiměřené požadavky na své podřízené. Pracovat pod takovým šéfem vyvolává napětí a stres. Pokud si je zaměstnanec vědom dobře odvedenou prací a plněním svých povinností, neměl by se zbytečně stresovat, ale měl by se obrátit na vedení firmy, aby sjednala nápravu a nedocházelo na pracovišti k tzv. mobbingu. [10]

4.7.4 Nesnažte se o absolutní dokonalost

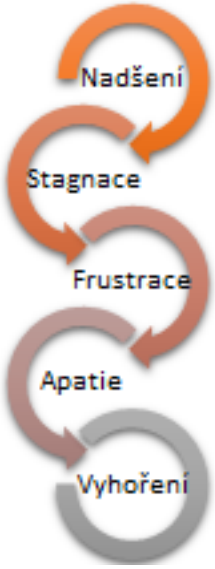
- Možná se to nezdá, ale mezi úsilím být vždy dokonalý ve všem a úsilím snažit se o výborné výsledky, je zásadní a podstatný rozdíl. U toho druhého úsilí, si člověk klade dosažitelné a reálné cíle. To první označení, se nazývá perfekcionismus. Dává si nedosažitelné a velmi často stresující cíle. Perfekcionisté 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 hranicemi reálnosti. Náročné pro tyto lidi je, si tento problém přiznat. Přiznat si, že jsou až příliš perfektní a obtěžují tím své okolí.
- Doporučením může být snížení nároků na sebe i na okolí. Neznamená to hned, že by se měl stát nedbalým, líným, lehkomyslným, kterému je vše jedno. Mluvíme o požadavcích, které jsou reálnější na splnění. Reálnější požadavky a nároky umožní vykonávat práci lépe, kvalitněji a přispějí k lepším vztahům na pracovišti. Mnohdy jsou pracovní výkony uspokojivější a efektivnější než doposud. Ale všeho s mírou, nesmí se obětovat zdraví, jak fyzické tak hlavně psychické. [10]

5 SYNDROM VYHOŘENÍ

Burnout syndrom neboli syndrom vyhoření je znán 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 jej spojovali s pracujícími lidmi, kteří projevovali podobné příznaky, tj. zoufalství, letargii a bezmoc. H. J. Freudenberger definoval tento syndrom, jako vyhasnutá motivace a přehlížení podnětů, které uspokojovaly jedince a podněcovaly jeho zájmy a osobní zaujetí vedoucí k očekáváným výsledkům. Syndrom vyhoření je často spojován se ztrátou motivace, s pocity méněcennosti a častými neúspěchy. Projevuje se psychicky i fyzicky jako následek dlouhotrvajícího a vyčerpávajícího stresu. [21]

5.1 Fáze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření nevzniká náhle. Má různé fáze, kdy se může projevovat pomalu a popřípadě i zarazit, později se vyhrocuje, až nakonec nastane vyhasnutí. Jednotlivé fáze, se dají rozpoznat typickými myšlenkami.



Obrázek 1: Fáze syndromu vyhoření (Zdroj: vlastní)

- **Idealistické nadšení** – lepší seberealizace; ukázat druhým, jak to vše zvládnu.
- **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 zvládnu a vydržím.

- **Syndrom vyhoření** – už to nemůžu vydržet; mám toho plné zuby; nic neumím a nevím, jak mám dál postupovat; nevím co dělat dál; vše vzdávám. [22]

5.2 Příznaky syndromu vyhoření

Burnout syndrom lze charakterizovat jako psychický stav, který se objevuje u osob, které pracují s lidmi a jejich profese je závislá na mezilidské komunikaci a dobrými vztahy mezi lidmi. Tento duševní stav představuje celou řadu psychických a sociálních příznaků. Člověk má pocit bezmoci, nemá chuť pracovat a ani žít. [23]

5.2.1 Psychické příznaky

- Ztráta jiskry života, nadšení z něčeho;
- negativní postoj ke všemu, jak k sobě, k okolí, 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, velký strach z neúspěchu.

5.2.2 Sociální příznaky

- Ubývá angažovanosti, ztráta snahy pomáhat
- omezení kontaktů s kolegy i přáteli na nejmenší možnou mez;
- cynický nebo lhostejný přístup ke kolegům a ostatním lidem;
- častější konflikty v práci i v rodině;
- špatná až nulová příprava na práci, dlouhotrvající nízká výkonnost;
- neschopnost přerušit práci, odpočinout si, odjet na dovolenou. [24]

5.3 Léčba syndromu vyhoření

Osoba, u které nastane takový syndrom, by okamžitě měla vyhledat odbornou pomoc. V tomto případě lze navštívit i psychiatra, který může předepsat léky, avšak ty jsou doporučovány pouze v těžkých případech. Radí se nejdříve začít u kvalifikovaného psychologa, který může osobu přivést na jiný způsob života.

Základem léčby je, aby si samotný jedinec uvědomoval svého problému a chtěl ho řešit. Musí sami pochopit, že je nutné, aby ubrali ze svého pracovního nasazení a pracovali rozumnější počet hodin. Ale také víc odpočívali, věnovali se častěji své rodině, přátelům a

svým koníčkům. Důležité je dělat takové věci, které opět přinesou chuť do života, avšak mnohdy to není jednoduché bez odborné pomoci. [25]

Syndrom vyhoření je nutné řešit včas, neboť se můžou objevit deprese, ztráta sebedůvěry a v horším případě se jedinec stává závislým na alkoholu nebo drogách. Hlavní je, aby si člověk uvědomil, že má vážný problém a začal ho řešit. Je zapotřebí vyhledat odbornou pomoc, psychologa nebo i psychiatra. Terapie je zaměřena na změně postoje k práci. Jedinec by měl zvolnit pracovní tempo a svůj čas by měl věnovat více rodině a přátelům, vzít si dovolenou nebo si najít vhodné hobby. Někdy je nejlepší změnit pracovní prostředí nebo profesi. V těžkých případech vyhoření probíhá léčba pomocí psychofarmaka. Odborník může naordinovat například:

- Existenciální psychoterapii;
- kognitivně - behaviorální terapie;
- transformační systematická terapie. [26]

6 TEMPERAMENT

Abychom mohli specifikovat osobnost pracovníka, můžeme si pomoci jednou z vlastností osobnosti – což je temperament. Tedy - jedna z vlastností osobnosti člověk je jeho 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 rostoucím věkem, se může mírně měnit. Temperament může být buď jasně daný jeden anebo je větší pravděpodobnost, že bude smíšený. [27]

6.1 Temperament a povolání.

Jedním z nejstarších a nejznámějších osobností, které charakterizovaly temperament člověka, byl starořecký lékař Hippokrates a později tuto typologii rozvinul starověký lékař a filosof Galénos, známější jako Galén. Typologii temperamentu rozdělili na čtyři typy.

6.1.1 Sangvinik

- Dobře zvládá krizové a stresové situace, nebere moc vážně věci, je akční, optimista, výmluvný, ale zas není moc vytrvalý. Jeho reakce na okolní podněty jsou někdy slabé a někdy silné. Sangvinik se nejlépe uplatní tam, kde je potřeba být dynamický a mít dobré organizační schopnosti.
- Heslo: Obdivujte mě! [28]

6.1.2 Melancholik

- Je to idealista, okolní svět mu „ubližuje a zraňuje ho“. Má bohatou fantazií a svůj vnitřní svět. Spíše vážný pesimista, který hodně přemýšlí a zároveň je komplikovaný. Melancholici dobře vnímají okolí, jsou skvělí umělci a psychologové. Vůbec se nehodí na vedoucí pozice.

- Heslo: Litujte mě! [28]

6.1.3 Cholerik

- Bývá často uznáván, ale ne zase 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! [28]

6.1.4 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 snadno, umí být 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! [28]

6.1.5 Introvert a extrovert

- Další dvě známé základní typologie osobnosti sestavil C. G. Jung, které známe jako introvert a extrovert. Extroverti jsou orientovaní na vztahy mezi lidmi, jsou rádi středem pozornosti, nemají rádi stereotyp. Typické je jejich jednání – co na srdci, to na jazyku. Introverti jsou velmi uzavření, společnosti se raději vyhýbají a neradi se svěřují.
- 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 snáší jednotvárnost. Extrovertům zase tak jednotvárnost nevadí, ale rádi si ji zpestřují a vylepšují, aby je práce bavila. Tím pádem však trpí produktivita práce. [29]

Obrázek 2:Temperament (Zdroj: BALCAR, Karel. Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha: SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Psyché (Grada). ISBN 14-343-83.)

6.2 Temperament a personalistika

Personalistika je důležitá pro každou firmu. Ač se to nezdá, tak i v tomto oboru je zapotřebí psychologického poznání jedinců. Podle psychologických testů, analýz fyzických předpokladů, povahových vlastností a schopností, personalista určuje, který typ člověka je na kterou pozici vhodný. Kdo bude umět vzít zodpovědnost za lidi, umět je vést správným směrem a pomáhat jim, popřípadě správně reagovat v krizových situacích. Anebo kdo bude vhodnější pro vykonávání manuální činnosti.

V oboru je důležité umět i aplikovat znalosti zaměřené na psychologii osobnosti a vedení lidí. Neberou se jenom výsledky testů, porovnávají se i běžná praxe a životní zkušenosti, kterými si člověk už prošel. Jelikož komunikaci, dovednosti v praxi ohledně sebeovládání, mírného soupeření se člověk nenaučí jenom teoreticky. I když člověk je papírově dokonalý kandidát na vedoucí pozici, mnohdy dají personalisti přednost někomu, kdo má dlouhodobou a odbornou praxi. [30]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 ÚVOD DO PRAKTICKÉ ČÁSTI

Pro tuto bakalářskou práci, byla vybrána firma, která si přála být v anonymitě. Firma je zaměřena na strojírenskou výrobu, kovoobrábění a pracuje se v ní na moderních CNC strojích. Firma má dlouholetou tradici, byla založena v roce 1953. Hlavní centrála firmy sídlí v zahraničí a po celém světě má své pobočky, ve kterých pracuje téměř 80 000 zaměstnanců. Spektrem výroby je strojírenská výroba dílů pro elektrotechnický a automobilový průmysl. Sběr dat pro bakalářskou práci se uskutečnil v závodě sídlícím v jihomoravském kraji. Ve spolupráci s firmou byli vytipování pozicím, které jsou zaměřené na stres, které jsou důležité pro chod firmy. Nejedná se o vysoce postavené manažeři, ale o řadové zaměstnanci- elektroinženýr, mistr ve výrobě, programátor CNC strojů, operátor výroby, nástrojář. Jak firma, tak i zaměstnanci si přáli zůstat v anonymitě. Kvalitativní výzkum probíhal u pěti respondentů pro možnost hlubší analýzy stresu u těch-to vybraných pozic.

K poznání osobnosti (respektive jedné její vlastnosti – temperamentu) jednotlivců, byly použity dotazníky viz příloha P I. a P IV. Jsou ve formě tabulek. Odpovědi byly označeny podle toho, co si respondent myslí nebo jak to cítí. Díky těmto dotazníkům byla charakterizována osobnost - temperament. Dotazovaní jedinci popsali sami sebe, jací jsou a nejsou v práci, nebylo zjišťováno chování a jednání v soukromém životě.

K zjištění míry stresu byl použitý dotazník a rozhovor viz příloha P II. a P III. Dotazník měl zjistit, jakou strategii na zvládání stresu jednotlivci probendi (dotazování). Vyplňování bylo prováděno formou doplňování do tabulky a křížkování možností, které jim byly nabídnuty. Další a nejdůležitější je rozhovor, který byl zaměřený na samotný stres. Rozhovor obsahoval dohromady 13 otázek a byl rozdělený do 3 částí. První část shromažďuje informace o pracovní pozici respondenta. Druhá část je zaměřena na stres. Tyto otázky jsou zaznamenány do tabulek, které jsou znázorněny do grafu s odpověďmi. Třetí krátká část směřuje k zamyšlení a výhledům do budoucna. Poslední otázka byla otevřená a záleželo zcela na jedinci, jestli odpoví nebo ne. Odpověděli na ni 2 jedinci z 5 respondentů

8 RESPODENT - 1

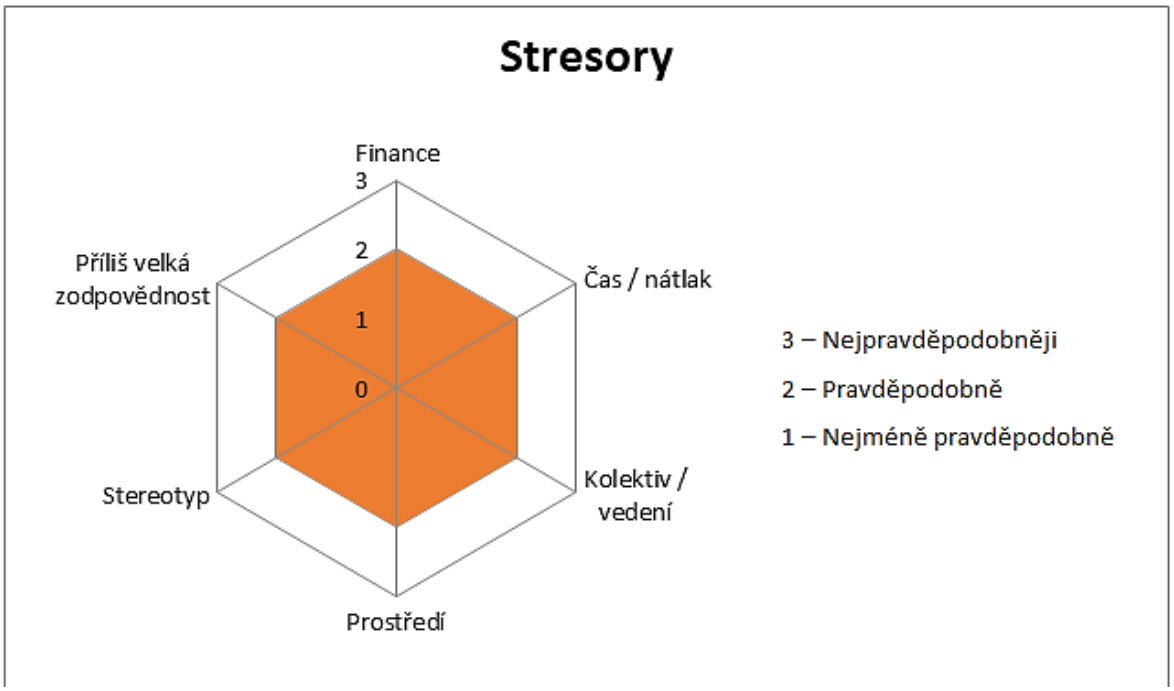
Věk 58 let, pracuje na pozici nástrojář. Jeho úkolem je přesné nastavení linky tak, aby fungovala správná výroba forem a podobných výrobků. Na dané pozici pracuje již 17 let a plánuje zde setrvat i nadále. Spolupracuje s 42 lidmi, na které se musí spolehnout stejně tak jako oni na něj. Co se týče finančního ohodnocení je spokojen. Občas ho však stresuje množství práce, které se nakupí vlivem poškození 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.

8.1 Osobnost

Jeho temperament odpovídá typu flegmatik a melancholik. Jedinec se popsal jako odhodlaný překonávat překážky, tvořit si vlastní systém k řešení problémů. Snaží se být slušný, spolehlivý a rozvážný. Není moc sdílný, nebojácný a je nenáročný. Občas není pečlivý a činorodý. Jako strategií zvládání stresu preferuje kognitivní nezdolnost a touhu předání zodpovědnosti někomu jinému, cítí bezmoc. Pro zvládnutí stresu nejraději odpočívá.

8.2 Co vás nejvíc stresuje?

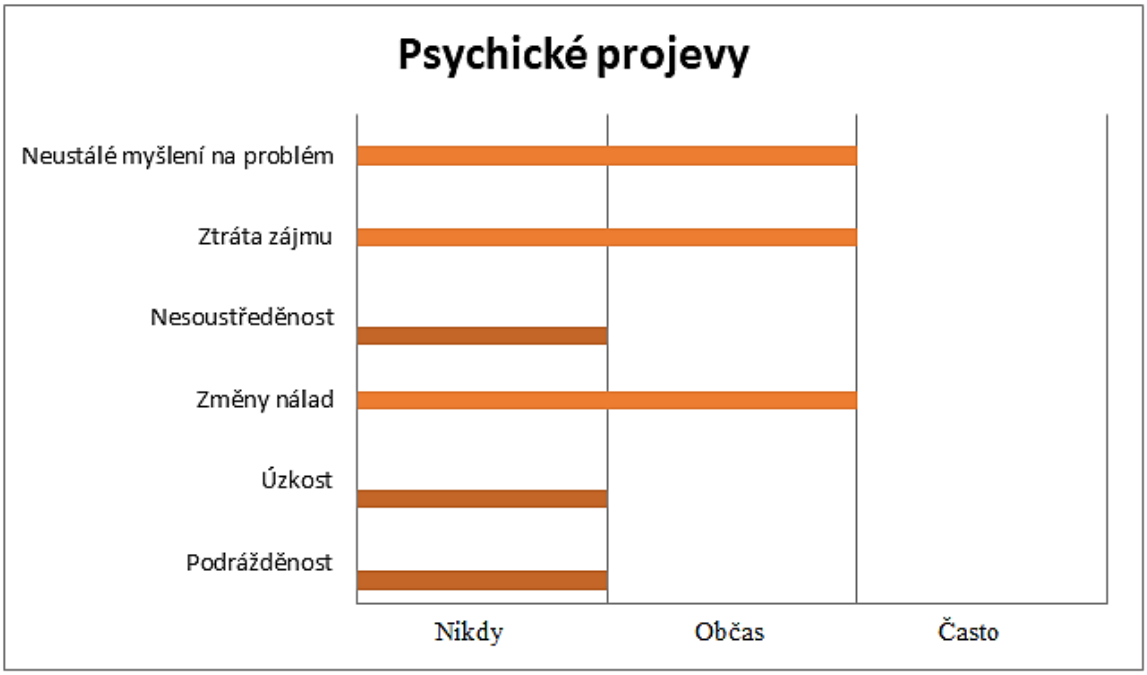
U toho jedince vidíme, že ho dané stresory stresují jen občas, průměrně.



Graf 1: Co nejvíce stresuje – R -1

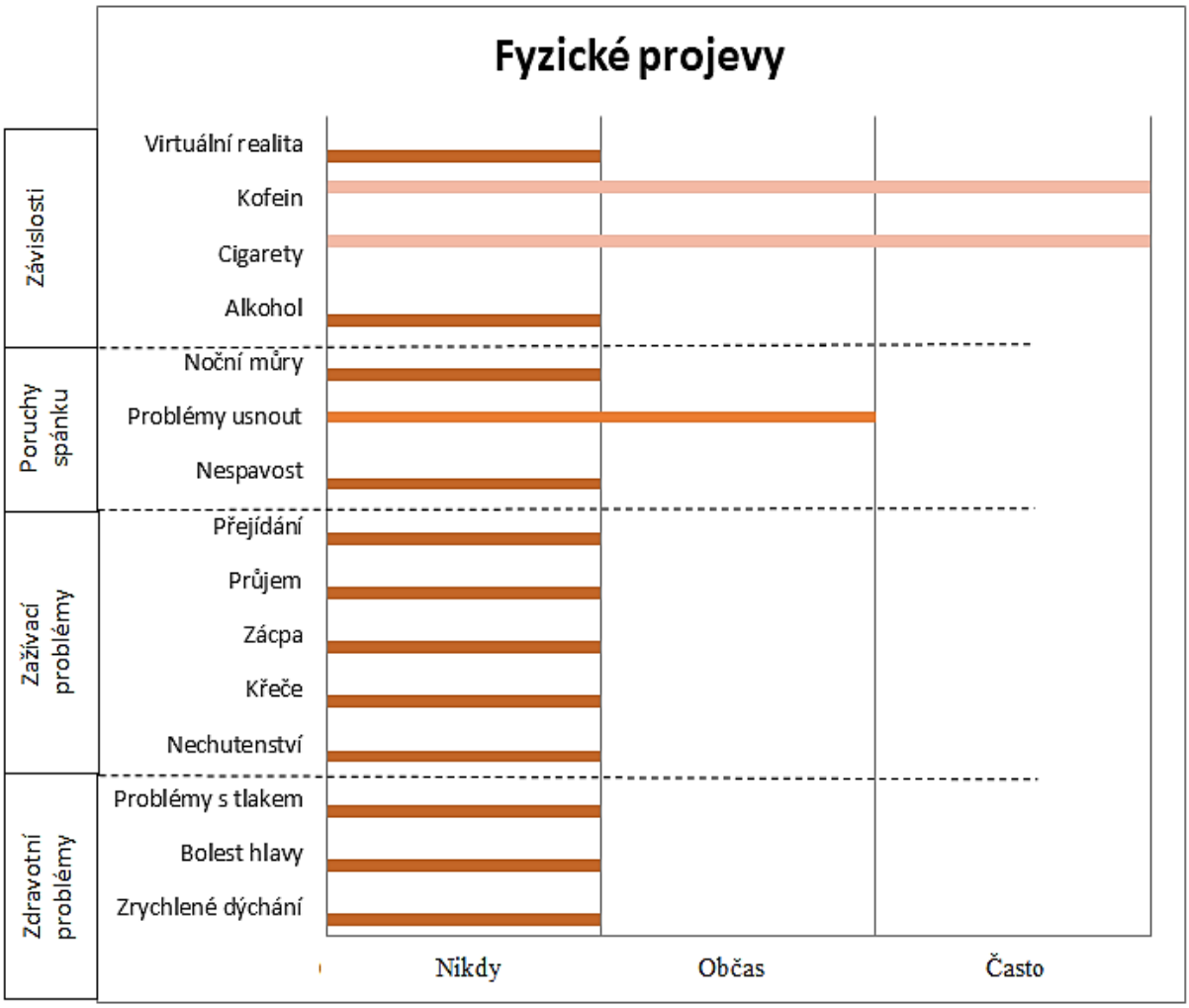
8.3 Jak se u vás projevuje stres?

Jedinec občas pociťuje stres z psychické stránky, jako neustálé 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.



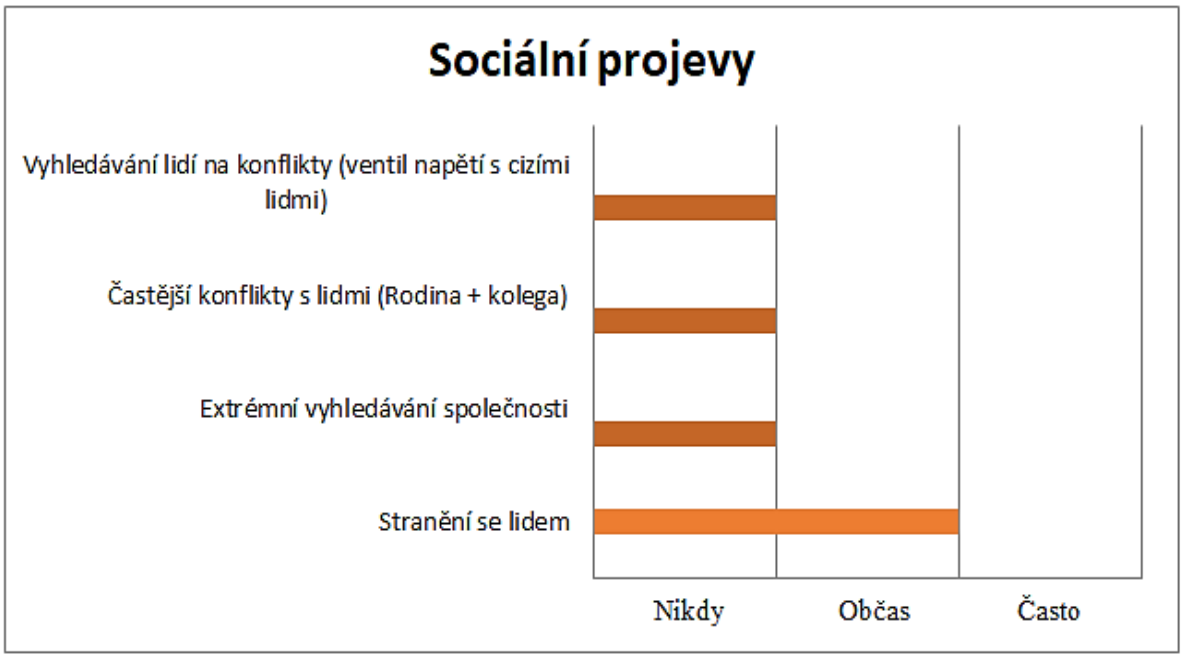
Graf 2: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 1

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



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

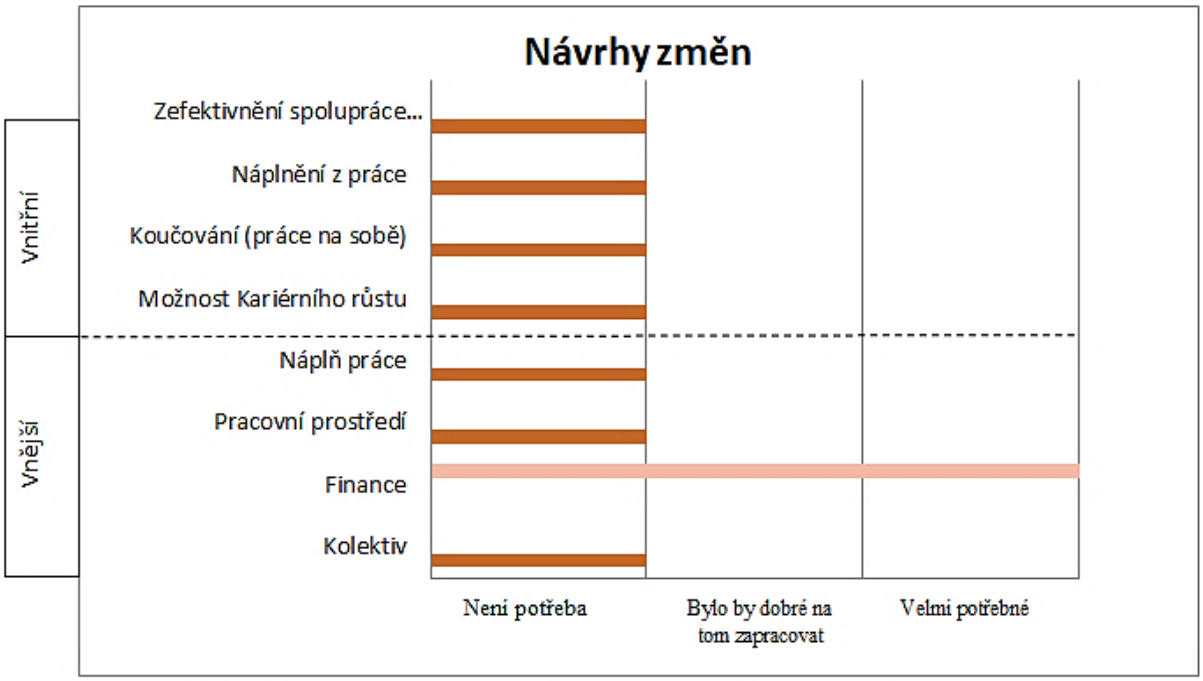
Ze sociální stránky uvedl, že se občas straní lidí, jinak se u něho neprojevuje nic.



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

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

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



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

9 RESPONDENT – 2

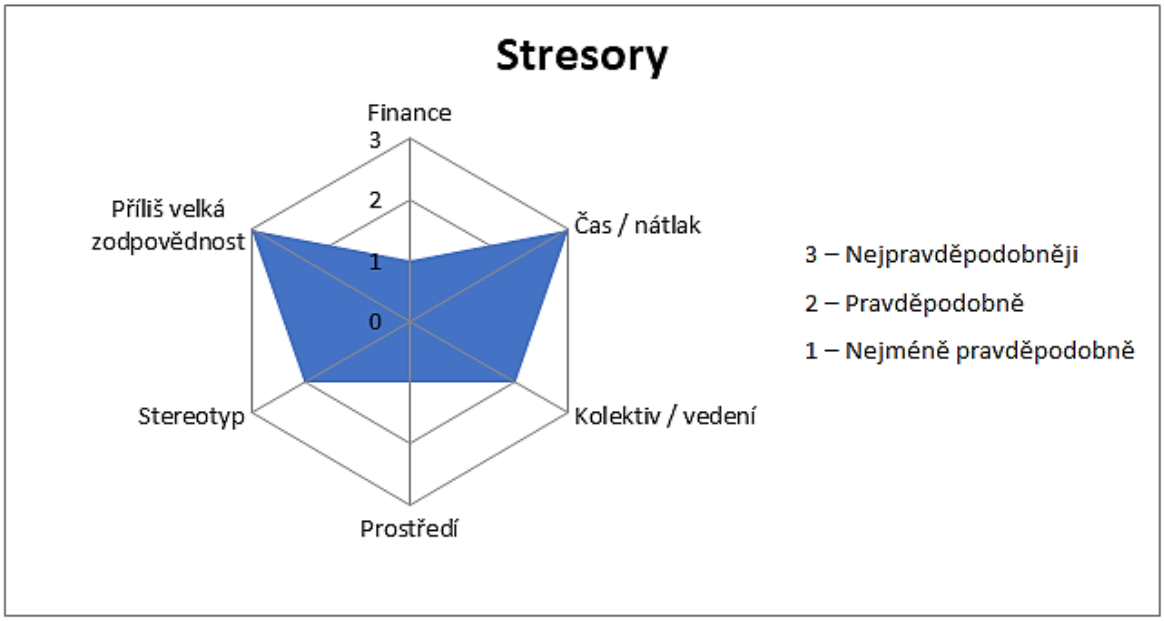
Věk 31 let, pozice operátor výroby a k tomu dělá povlakování nástrojů. Tuto pozici z celé firmy mají jen 3 lidi. Ve firmě spolupracuje s 20 lidmi a k tomu má ještě 6 podřízených. Za úkol má údržbu povlakovacích a ostatních zařízení, jako jsou povlakování, odpovlakování, šarzování. K tomu všemu dělá výstupní kontrolu a mnohdy zastupuje i ostatní spolupracovníky na jejich pozici. I když musí dělat práci i na ostatních pozicích a na jeho vlastní práci jsou jen 3 lidi, jeho finanční ohodnocení je velmi nedostačující. Ke všemu svou práci dělá hlavně přes noc. Pokud např. vypadne elektrický proud, musí do firmy vše nastavovat znovu. Ve firmě je již 7 let a prošel si i jinými pozicemi. Jelikož není dostatečně finančně ohodnocený a občas pociťuje stres, uvažuje o změně zaměstnání.

9.1 Osobnost

Temperament je flegmatik a sangvinik. Je dost nápomocný a pečlivý, raději spoléhá sám na sebe a je samostatný, slušný a nápaditý. Nerad se podřizuje a ovlivňuje druhé, není příliš kontaktivní. 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 jako strategii má hlavně minimalizaci hrozeb a pak také zaměření se na problém a zároveň kognitivní nezdolnost.

9.2 Co vás nejvíc stresuje?

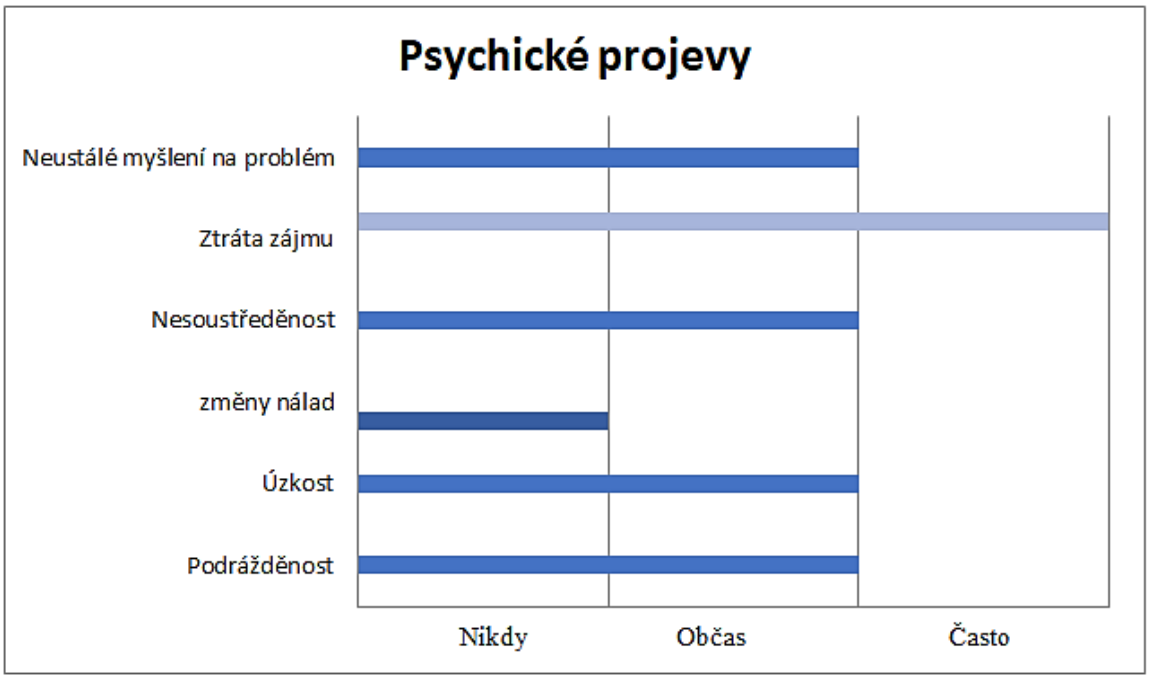
Nejvíce ho stresuje příliš velká zodpovědnost a nátlak, který je na něj vyvíjen.



Graf 6: Co nejvíce stresuje. – R - 2

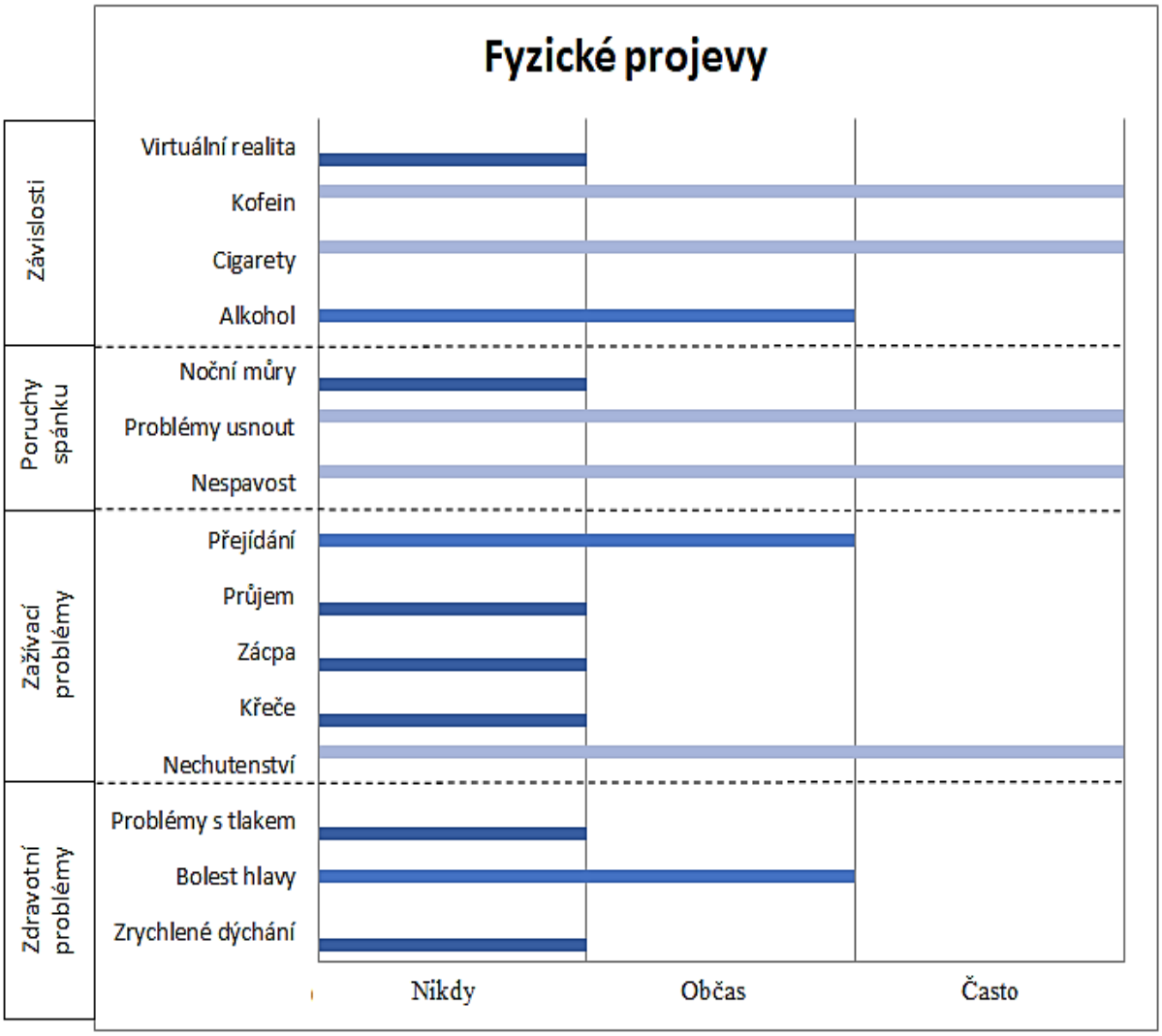
9.3 Jak se u vás projevuje stres?

U tohoto jedince se nejčastěji projevuje stres ztrátou zájmu o koníčky a o práci. Občas pociťuje úzkost, podrážděnost, nesoustředěnost a to vše díky tomu, že neustále myslí na určitý problém.



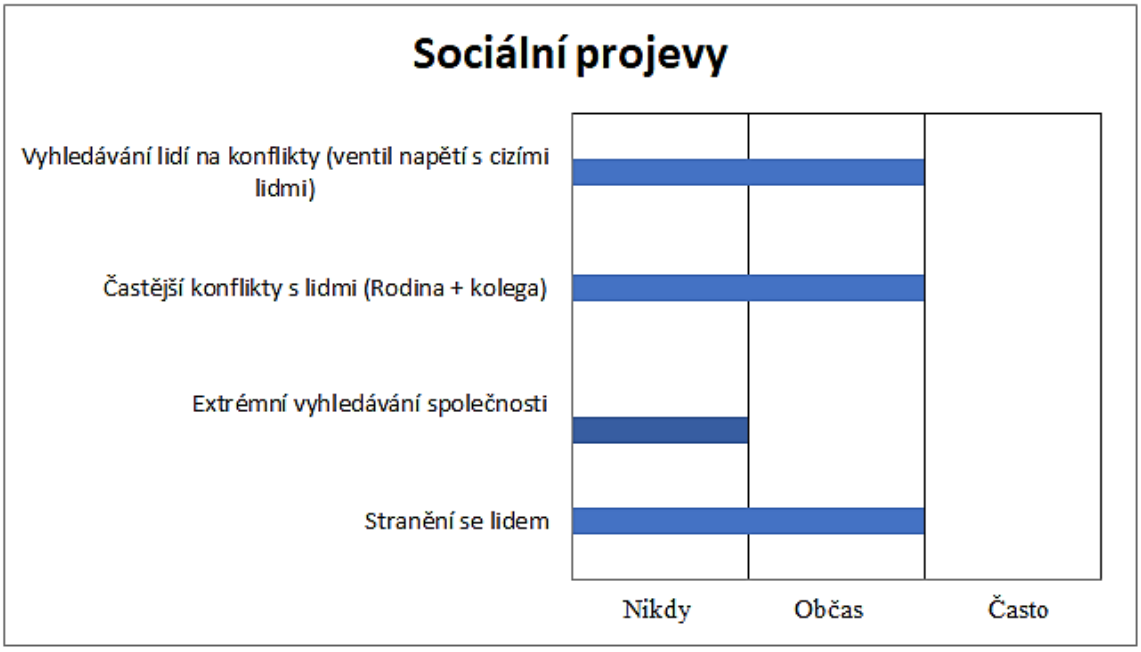
Graf 7: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 2

Z fyzických projevů se stres, vyznačuje častým kouřením a pitím kávy, občas si dopřeje i více alkoholu. Objevují se poruchy spánku, často trpí nespavosti a problémy usnout. Zažívací problémy se projevují někdy nechutenstvím k jídlu nebo naopak občasným přejídáním se. Zdravotními problémy trpí občas s bolestmi hlavy.



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

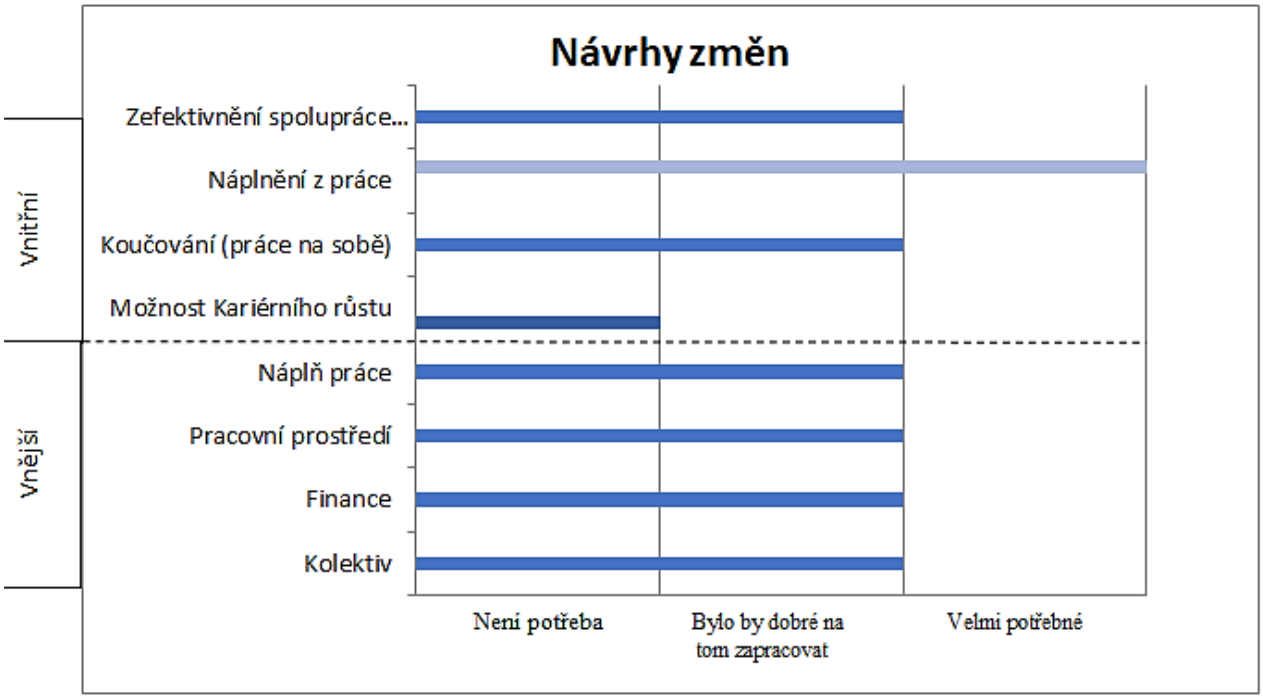
Straní se lidem, ale občas vyvolá konflikty jak v rodině nebo s kolegy, tak i s cizími lidmi.



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

9.4 Co byste nejraději změnili, abyste zmírnili stres?

Nejvíce by bylo zapotřebí změnit náplň práce, takže ho stresuje stereotyp a není naplněn. Ve vztazích by rád zapracoval sám na sobě a lepší spolupráci s kolegy. Ohledně práce by preferoval změnu kolektivu, lepší finanční ohodnocení, lepší pracovní prostředí a zajímavější náplň práce.



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

10 RESPONDENT - 3

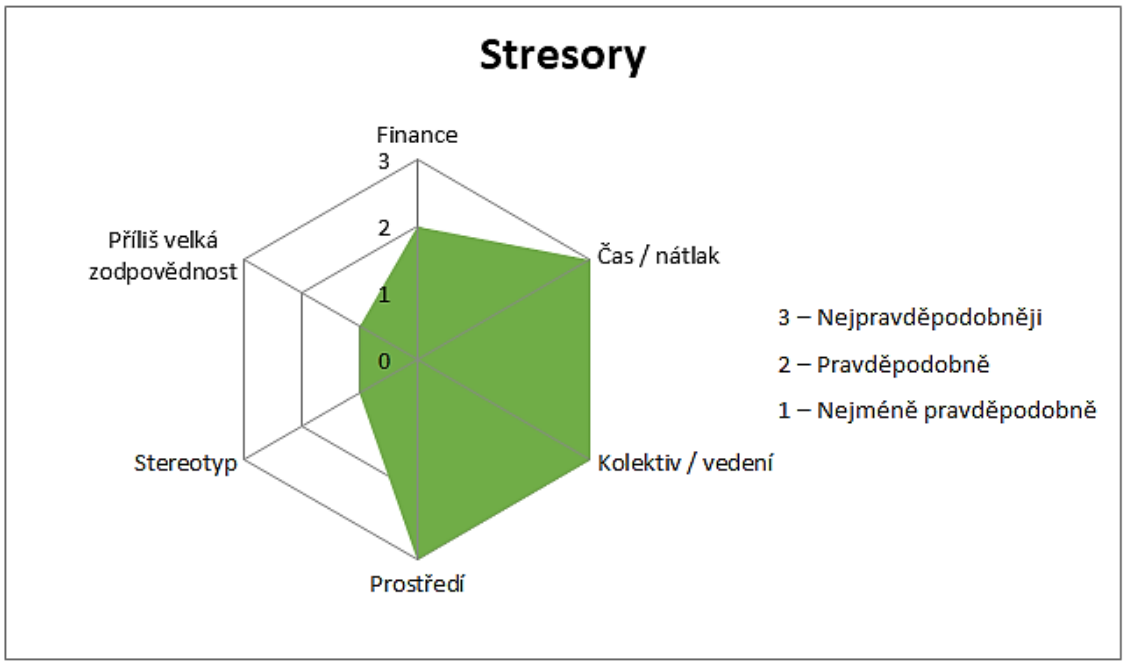
Věk 33 let. Jeho pozice je obsluha CNC strojů, programování a technolog. Spolupracuje s 11 lidmi a z toho 5 má podřízených. Hlavním úkolem je seřizování strojů, následná konstrukce strojů a strojních zařízení, nástrojů či přípravků, technologie výroby, servis CNC strojů, nástrojové hospodářství, komunikace se zákazníky, obchod. Dělá práci, kterou by mělo dělat vícero lidí. Z tohoto důvodu jeho finanční ohodnocení je nedostačující. I přesto toto vše bere jako plus, protože díky tomuto získává další bohaté zkušenosti. Ale přesto ho stresuje finanční ohodnocení, protože v pracovní smlouvě má pouhého technika, který je málo placený. Ve firmě pracuje už 7 let a plánuje setrvat.

10.1 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. Strategie na zvládání stresu mu vyšla, že má kognitivní nezdolnost a zaměření se na problém. Jeho temperament je melancholik a cholerik. Na obranu proti stresu se zavře do kanceláře a snaží se uklidnit poslechem hudby. Doma se uzavře v dílně nebo hraje PC hry.

10.2 Co vás nejvíc stresuje?

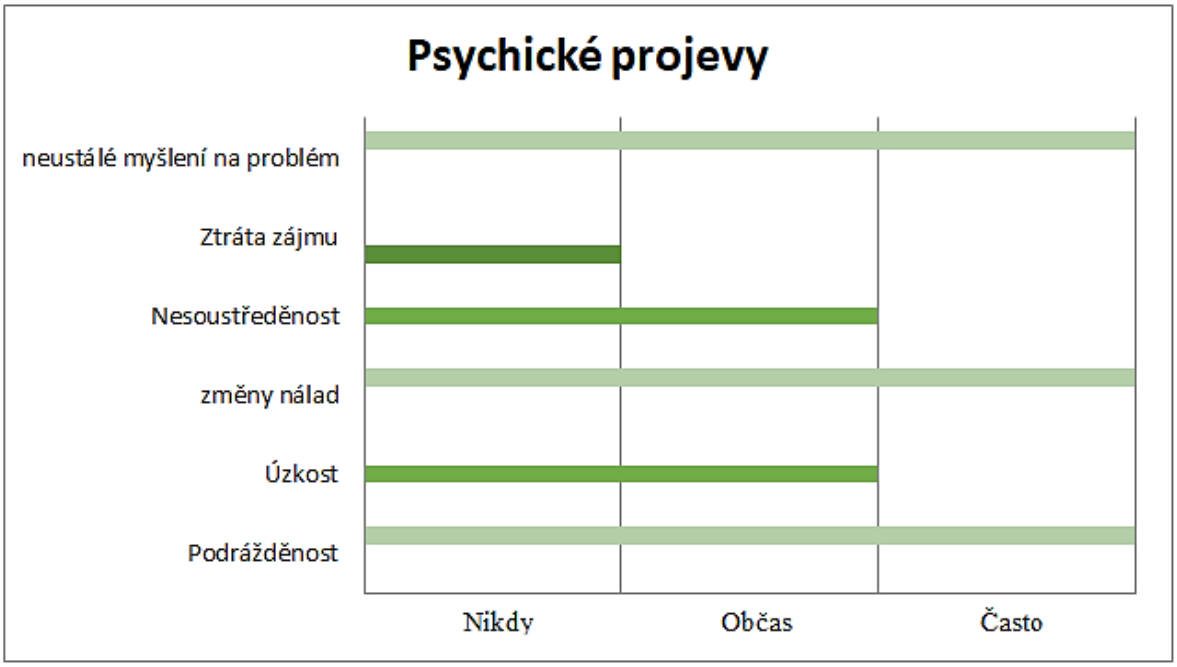
Největší stres zažívá v době, kdy musí řešit více práce, než je schopen zvládnout, a to v časové tísni. Další stresová situace nastává s lidmi, kteří i přes svou odbornost a pozici nejsou schopni sami vyřešit problém. Často ho stresuje i prostor jeho kanceláře, jelikož je malý a je obložený nástěnkami s technickými výkresy, tabulkami a několika monitory.



Graf 11: Co nejvíce stresuje. – R – 3

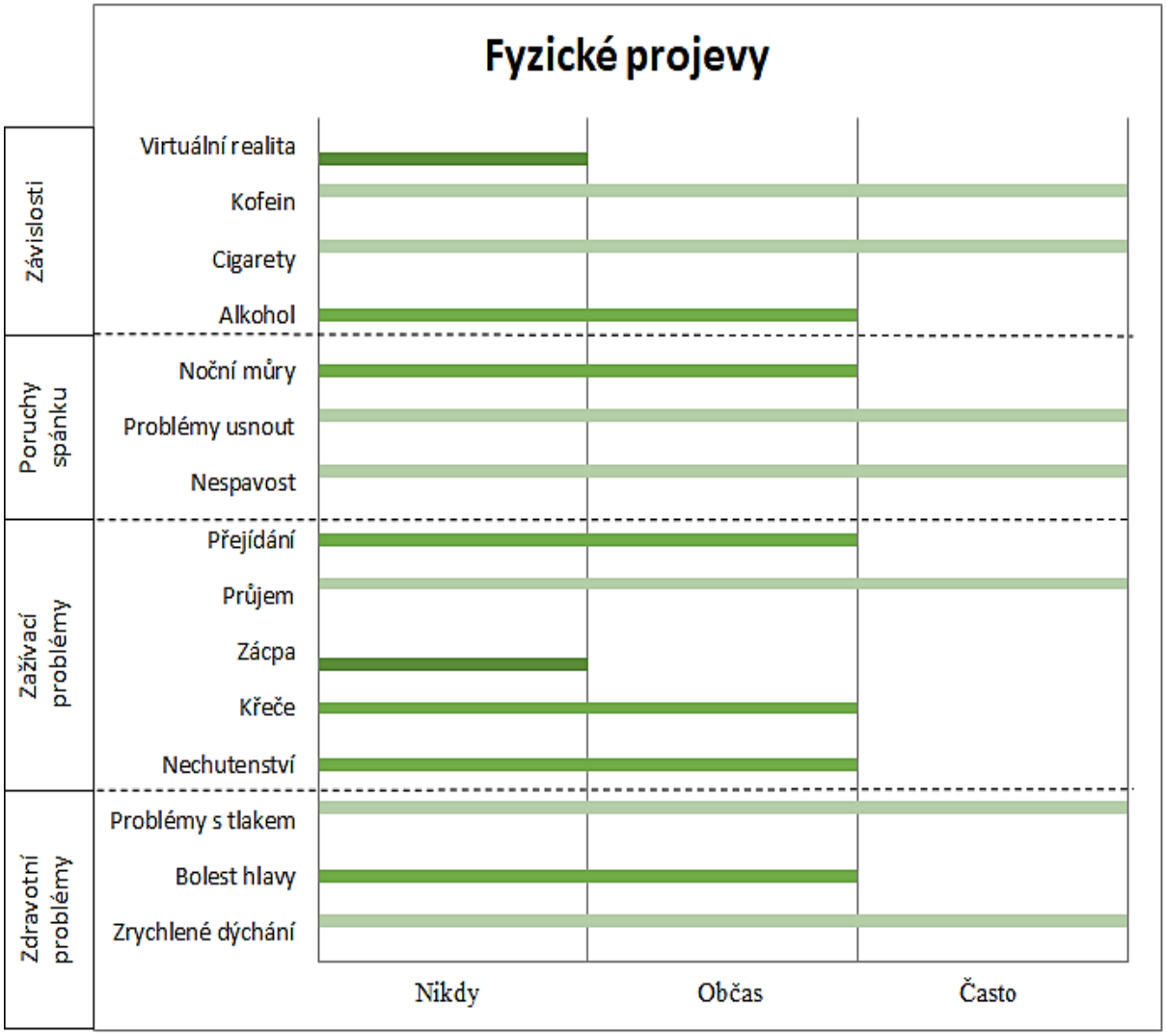
10.3 Jak se u vás projevuje stres?

Často podrážděností až vztekem, častou změnou nálad. I když není schopen problém vyřešit z důvodu stresu, tak neustále na něj musí myslet. Občas se projevuje i nesoustředěnost a úzkost.



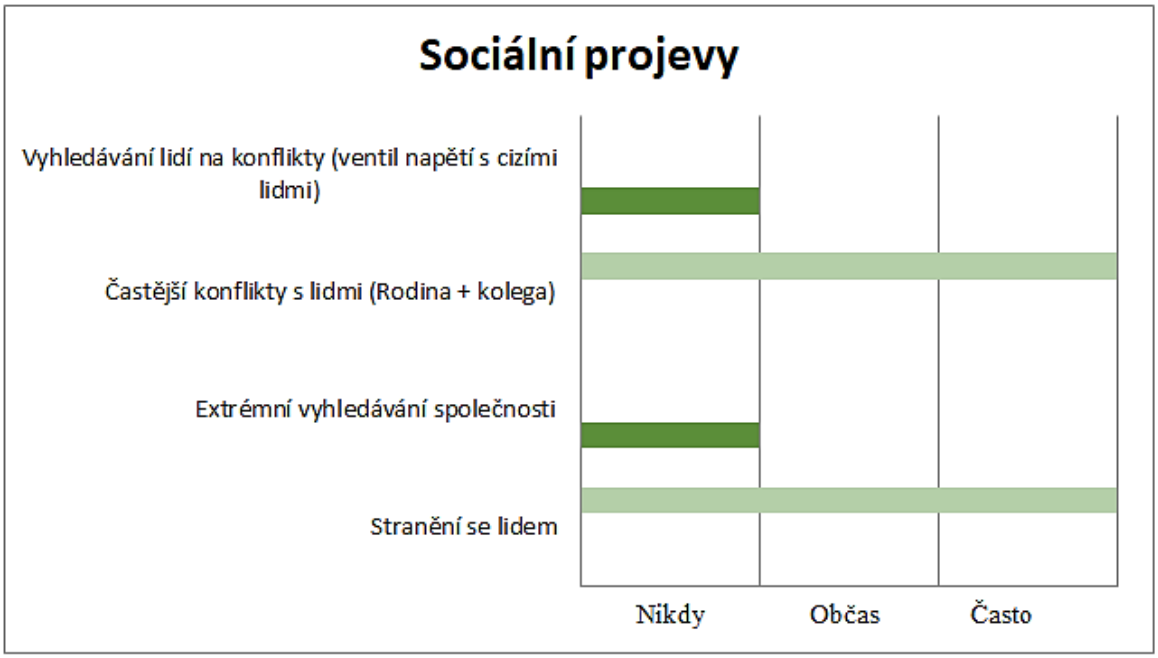
Graf 12: Jak se projevuje stres - Psychická stránka – R - 3

Nejčastěji podléhá kofeinu a cigaretám a občas si dá i alkohol. Kvůli poruše spánku trpí nespavostí, má problémy usnout a někdy má i noční můry. Objevují se zažívací problémy, průjmy a občas trpí přejídáním nebo naopak nechutenstvím a křeči v žaludku. Zdravotní problémy se nejčastěji vyznačují problémem s tlakem a zrychleným dýcháním. Občas trpí bolestmi hlavy.



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

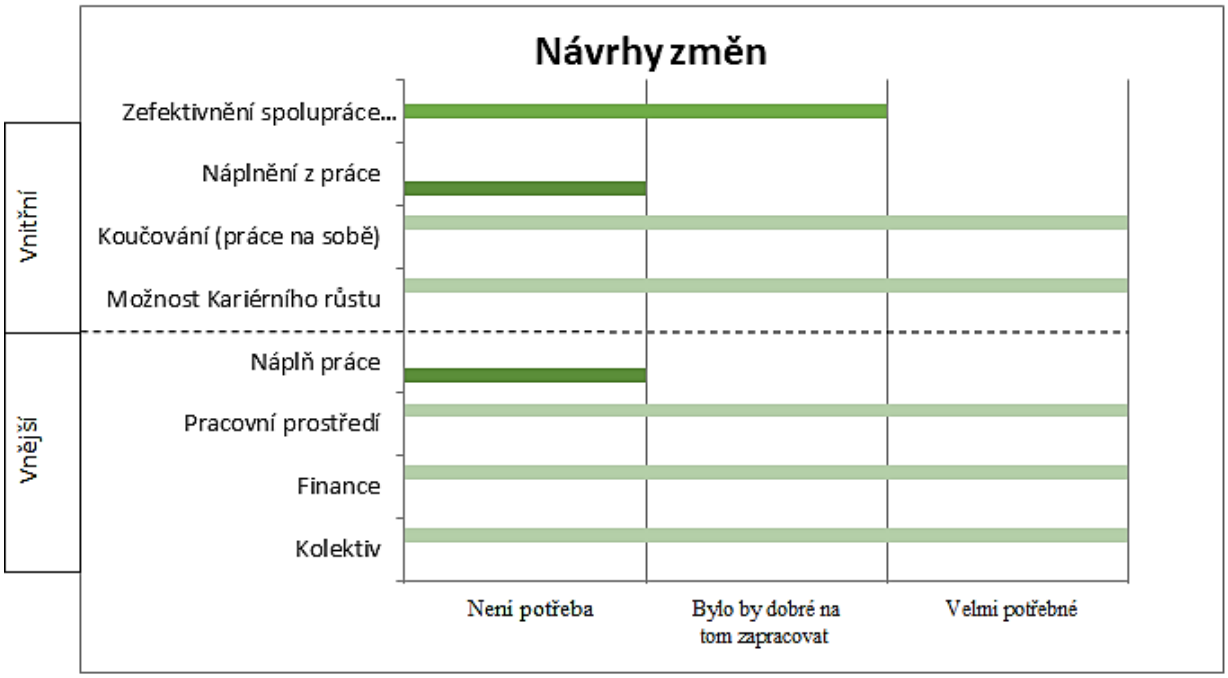
Často podlehne konfliktu v rodině nebo s kolegy, i když spíš volí variantu stranění se lidem.



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

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

Nejraděj by rozšířil svůj pracovní rozhled a vzdělávání se. Přál by si možnost kariérního růstu a rád by zlepšil i spolupráci s kolegy.



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

10.5 Připomínka jedince

V jeho oboru se stres projevuje velmi často. Pracuje se stroji vysoké hodnoty a vyrábí výrobky s velkou přesností. Stres pociťuje o to více, protože je v současné době jediný ve firmě, který 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 množství odváděné 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 vyšší 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 nově nastupující zaměstnanci doslova ničí to, co on „vybudoval“. I přes časté nabídky na nové zaměstnání, stále zůstává loajální mateřské firmě, kde se snaží pomoci a získává další praxi. Nejen že zde získává vědomosti a zkušenosti, ale zlepšuje i svou osobnost a učí se vyrovnávat se situacemi a stresem pro další budoucnost.

11 RESPONDENT - 4

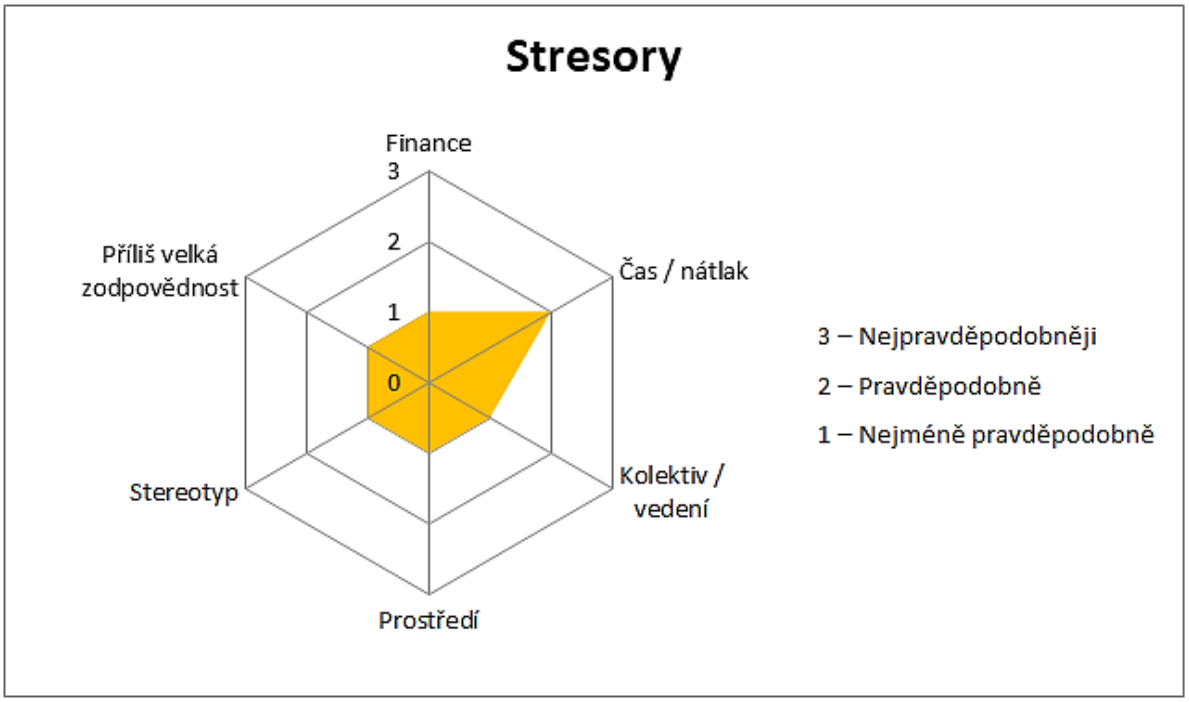
Věk 34let. Pro firmu pracuje na pozici jako mistr ve výrobě a technolog. Před tímto si prošel pozicemi od brigádníka přes různé operátorské pozice. Ve firmě je 7 let. V kanceláři spolupracuje s 5 lidmi a pod sebou má 35 lidí. Za úkol má výrobu vzorků, než začne oficiální výroba. Programuje na CNC a CMM, 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.

11.1 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 případů není ani agresivní, 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.

11.2 Co vás nejvíc stresuje?

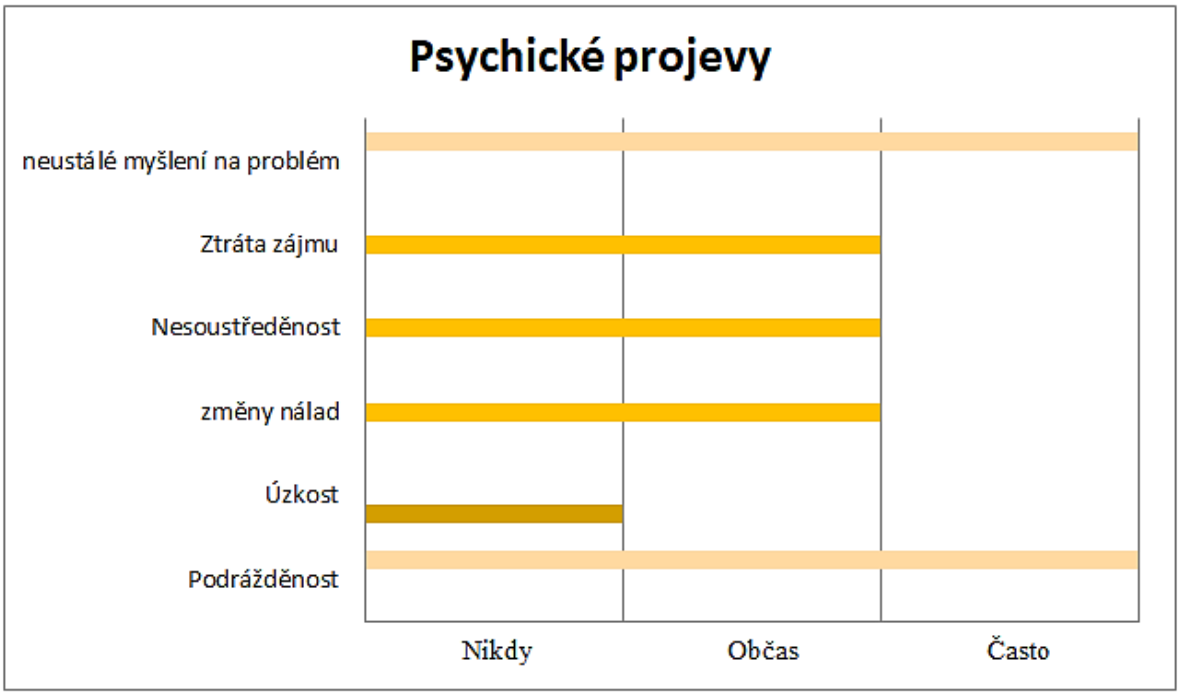
Občas ho stresuje čas, který musí navíc trávit v práci např. pátek odpoledne z důvodů, že se něco pokazí a musí zde zůstat a problém vyřešit.



Graf 16: Co nejvíce stresuje. – R - 4

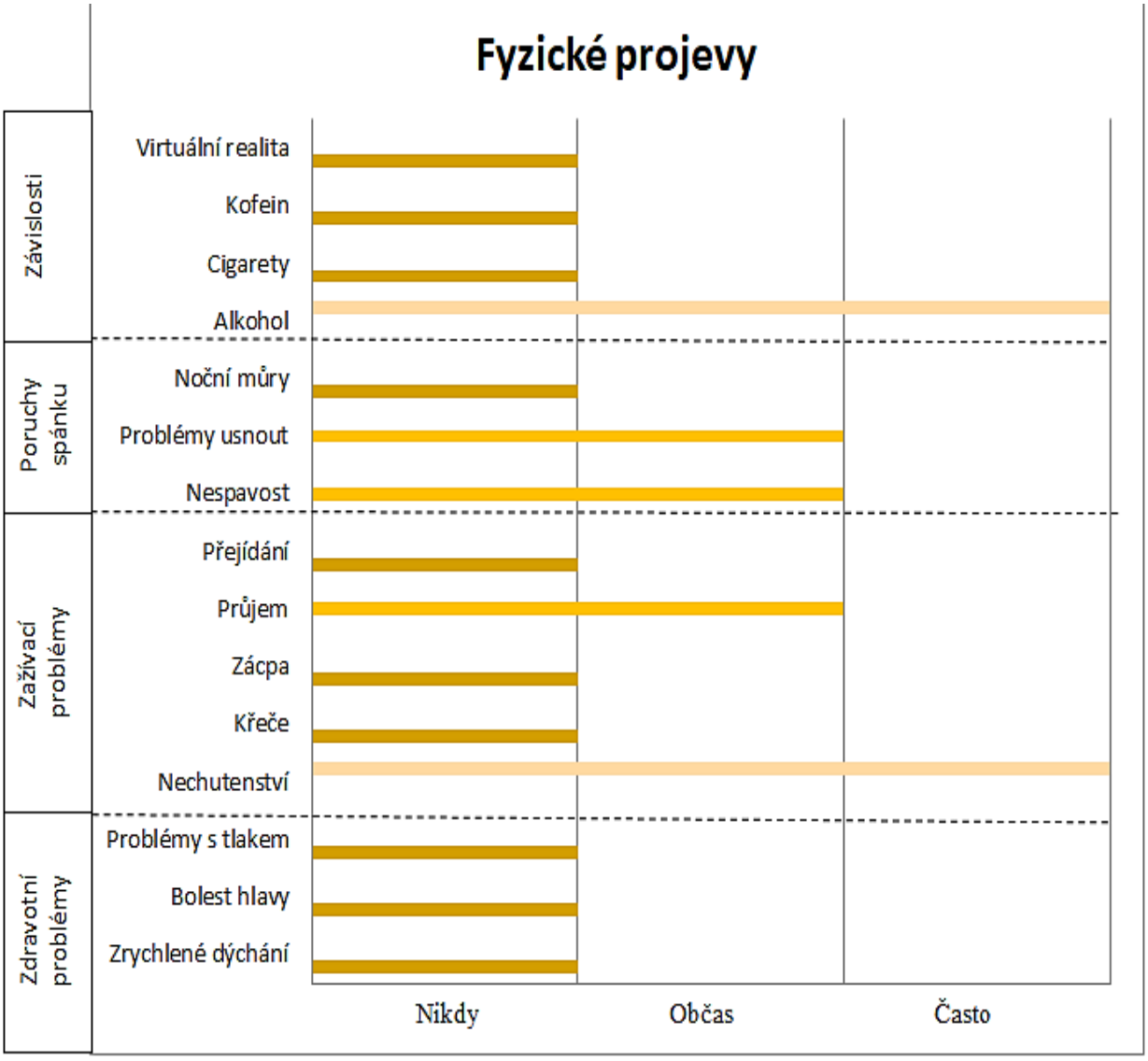
11.3 Jak se u vás projevuje stres?

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 nesoustředěný a podrážděný.



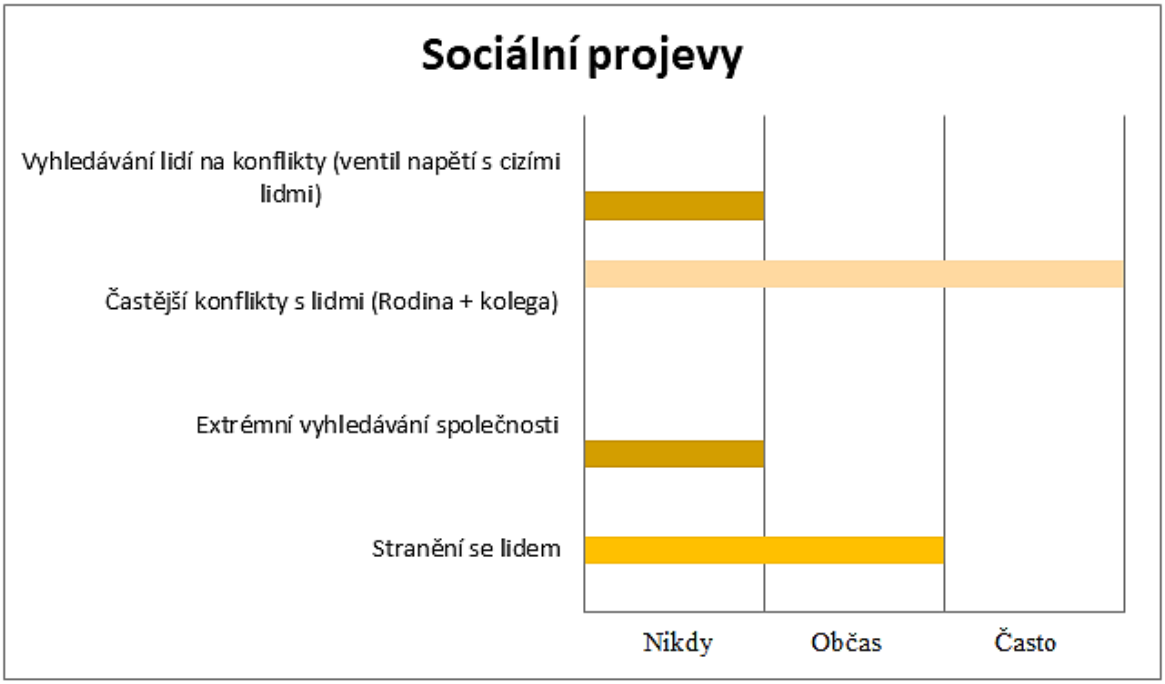
Graf 17: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 4

Zde vidíme, že nejčastěji stres zahání častějším požíváním alkoholických nápojů. Problémy se spánkem má občas, trpí nespavostí a má problémy usnout. Kvůli zažívacím problémům se občas projeví průjem, ale nejčastěji má nechutenství k jídlu.



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

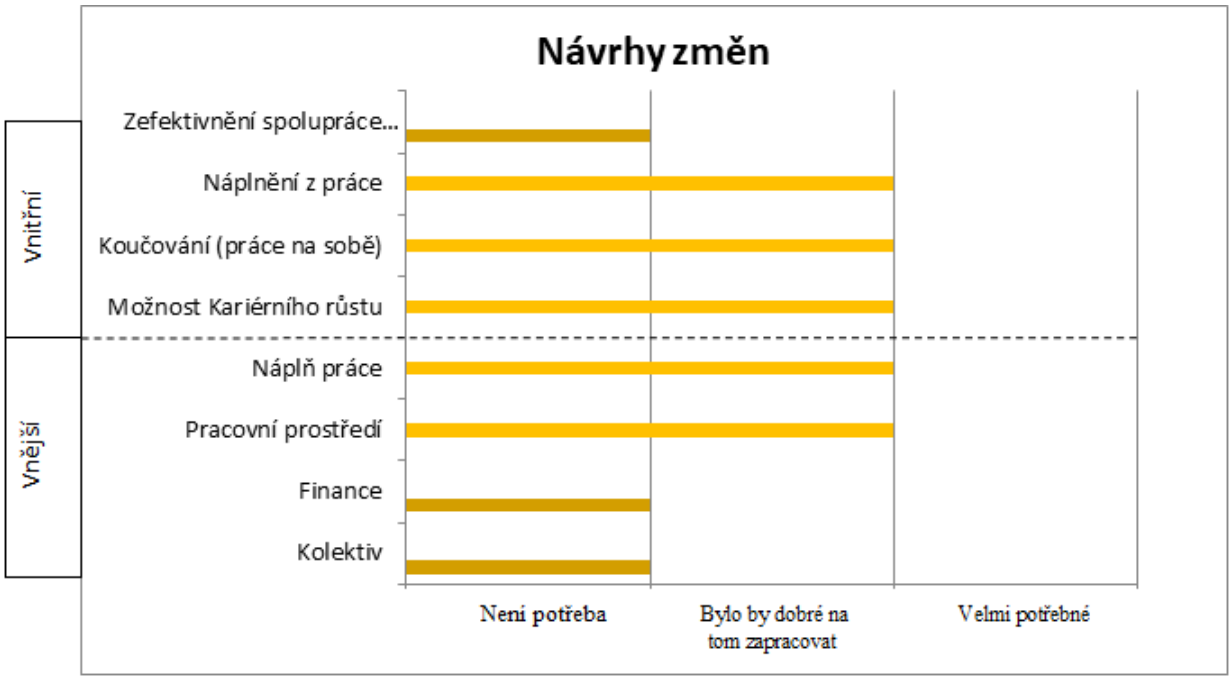
Často se dostává s rodinou či s kolegy do konfliktů a tím pádem se raději straní lidem.



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

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

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

12 RESPONDENT - 5

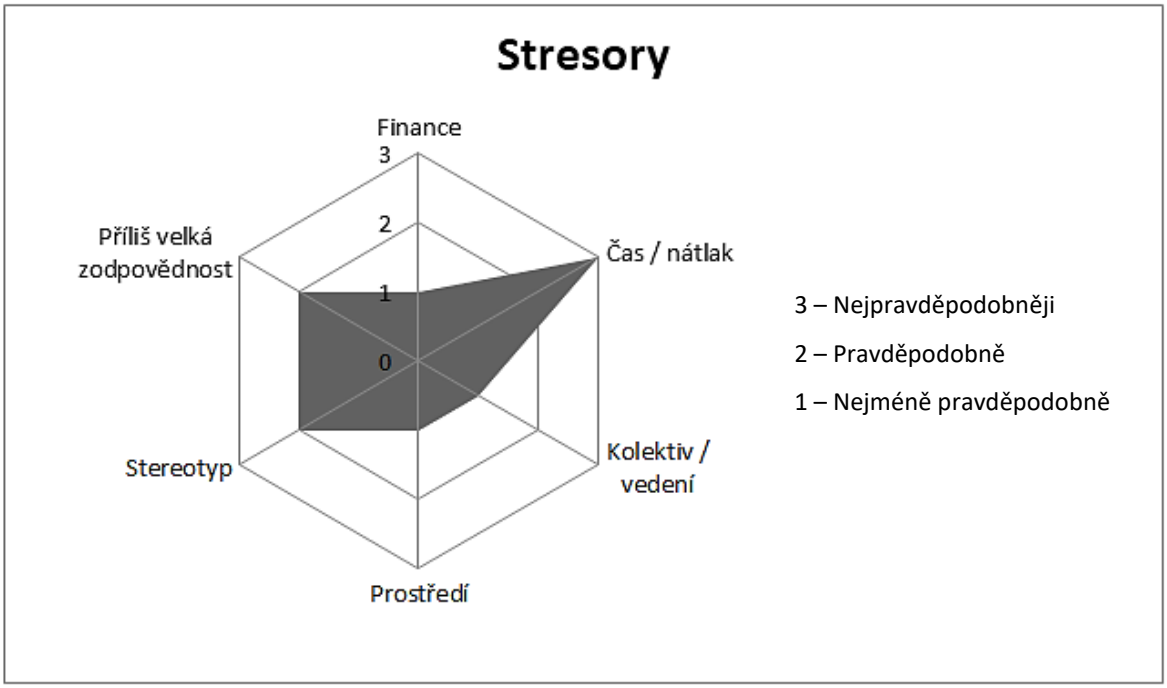
Věk 27 let. Pracuje jako elektroinženýr ve firmě. V této firmě je oproti ostatním krátce – 2 roky a plánuje dál zůstat. Za úkol má integrování nových modulů, zavádění systémů, tvorbu pracovních instrukcí pro výrobu a servis a nakonec samotnou tvorbu servisních dokumentací. Práce ho nestresuje, protože 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.

12.1 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, označil i bezmoc a touhu k předání zodpovědnosti. Proti stresu mu nejvíce pomáhá v klidu to nechat odeznít, snažit se dělat co nejméně rozhodnutí a důležitých věcí ve stresu.

12.2 Co vás nejvíc stresuje?

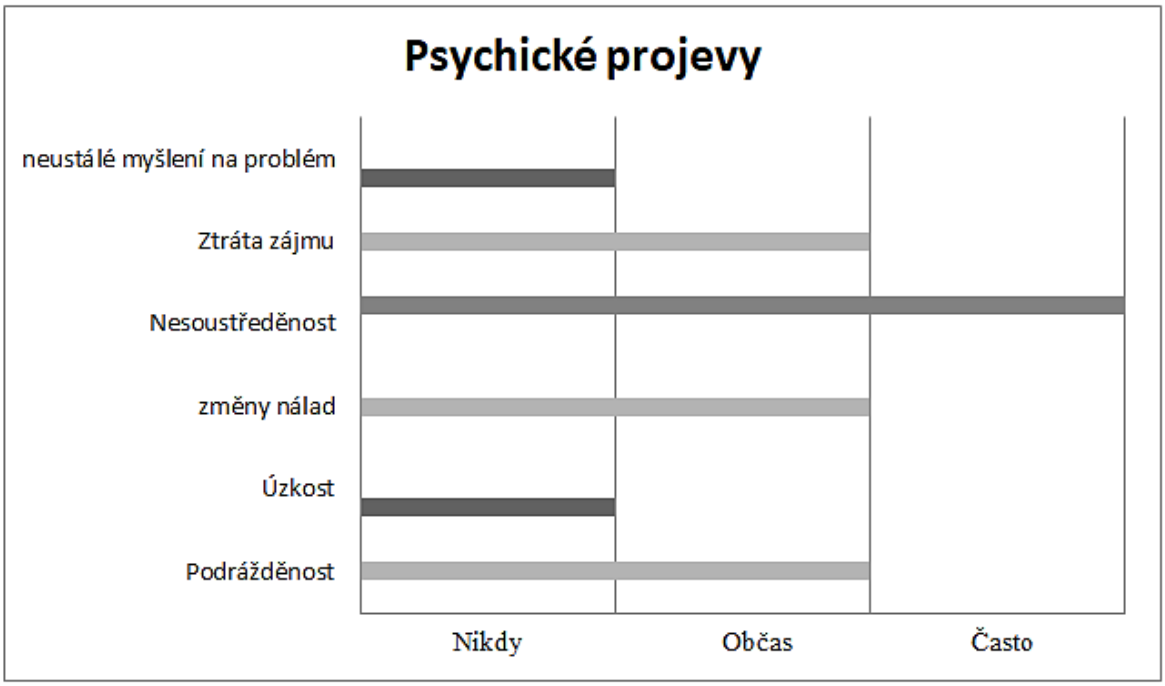
Nejvíce ho stresuje čas a nátlak od kolegů. Občas ho stresuje příliš velká zodpovědnost, protože v praxi ještě není až tak zběhlý. I když ho přitom občas stresuje i stereotyp.



Graf 21: Co nejvíce stresuje. – R - 5

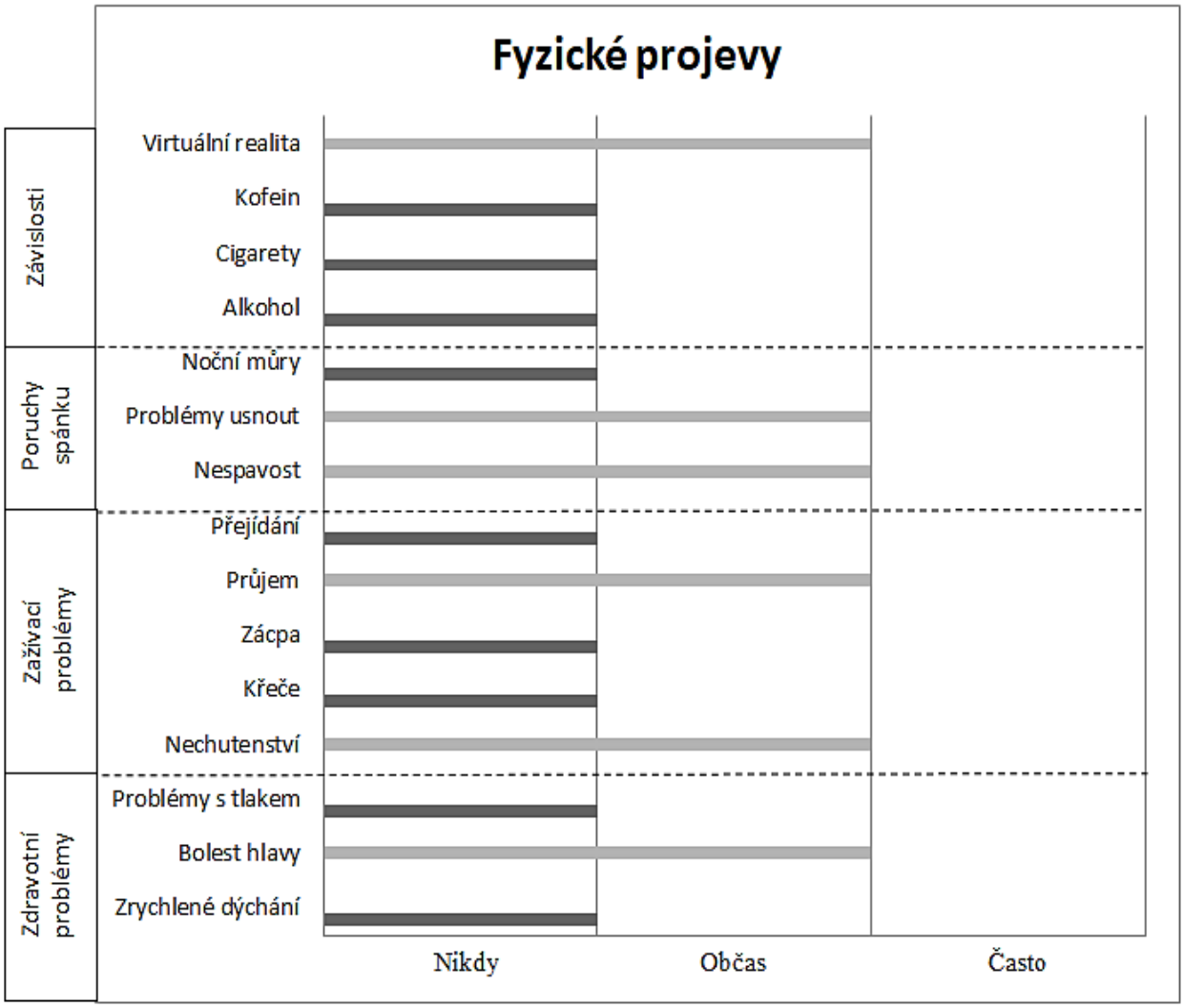
12.3 Jak se u vás projevuje stres?

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



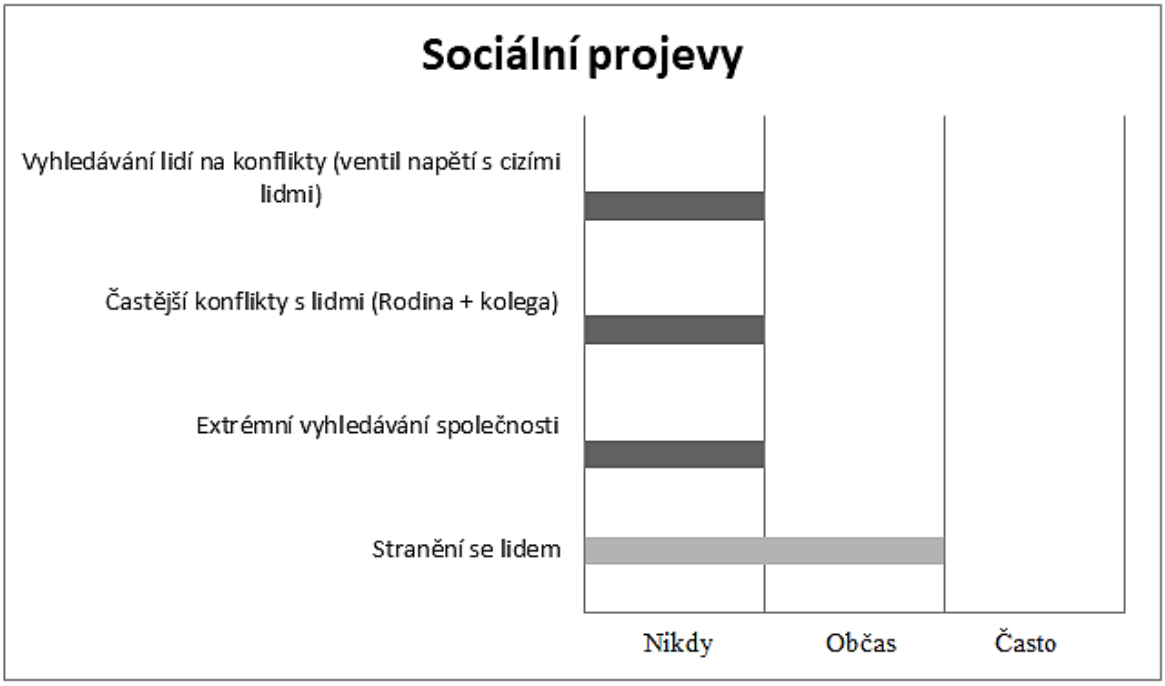
Graf 22: Jak se projevuje stres - Psychická stránka. – R - 5

Občas propadá virtuální realitě, že utíká před reálným světem. To může způsobovat i problémy s usínáním anebo úplnou nespavost. Se zažívacími problémy občas má průjem a nechutenství. Zdravotní problémy občas pociťuje bolesti hlavy.



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

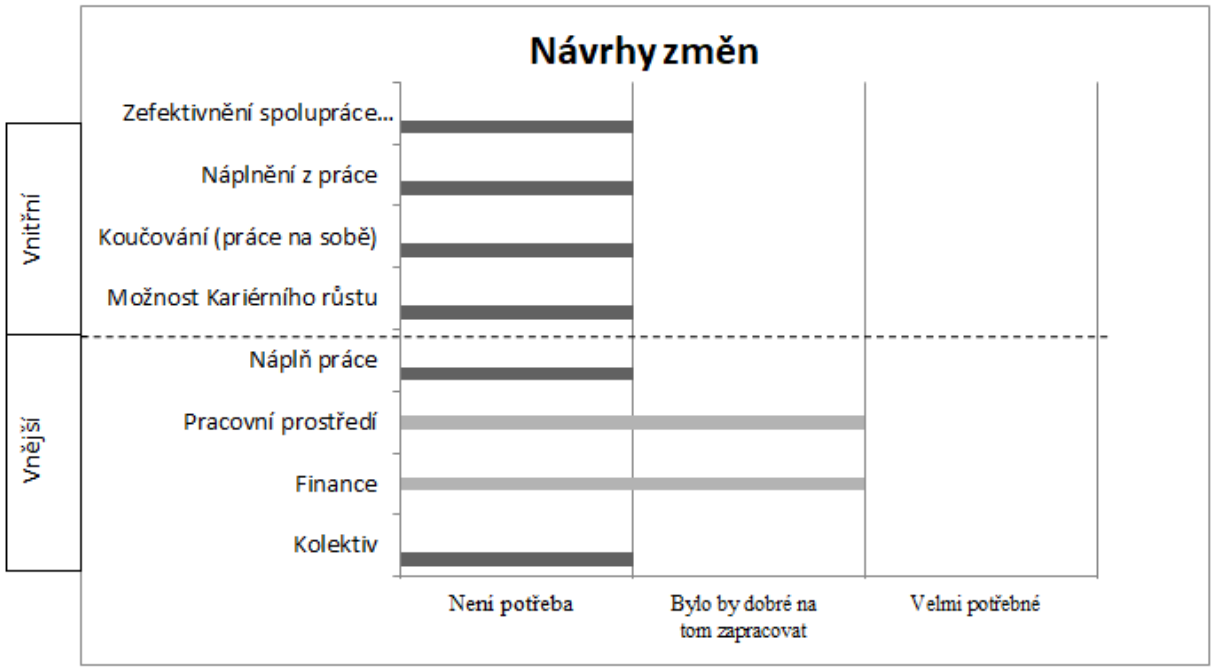
Jako sociální projevy se umí občas stranit lidem a místo konfliktu spíše mlčí.



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

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

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

12.5 Připomínka jedince

Po tom, kolika firmami si během studii brigádně 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 ukazatelů při jeho výběru práce, a to i za cenu nižšího platu, než by bylo možné mít jinde. Možná i proto se u něj zatím stres neprojevuje a v budoucnu se mu bude lépe stres zvládat.

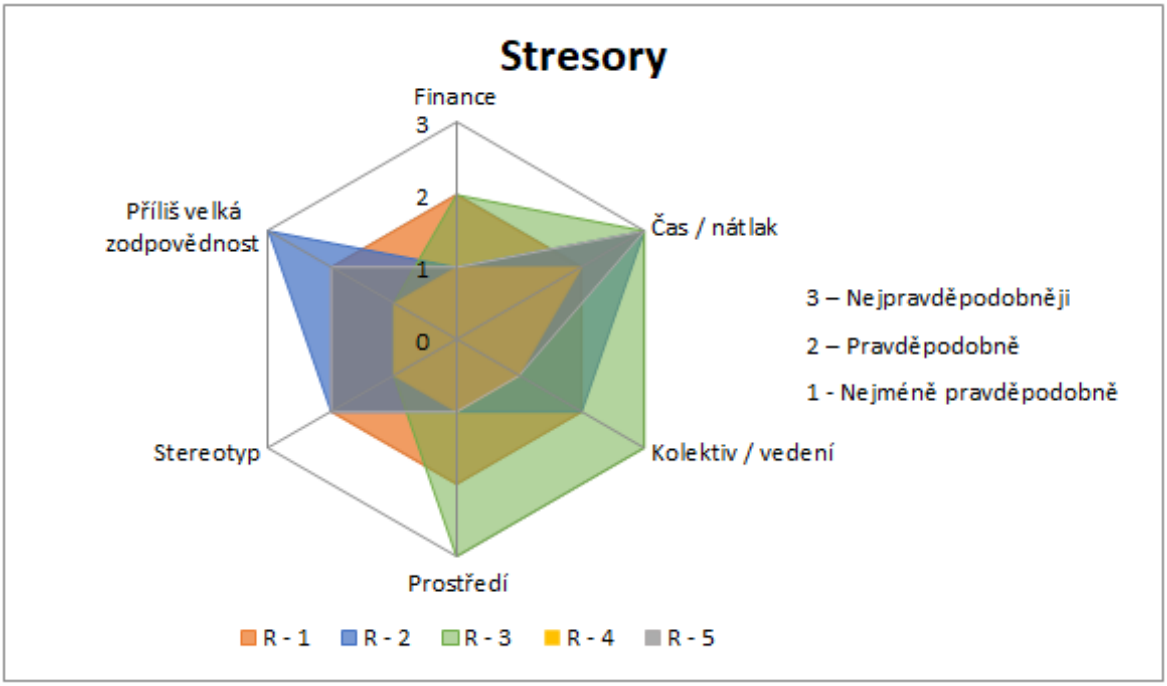
13 VYHODNOCENÍ

Veškeré informace získané od respondentů jsou shrnuty v následujících grafech. Sběr dat byl prováděn pomocí několika dotazníků zaměřených na otázky, co respondenty nejvíce stresuje, jak se u nich stres projevuje a co by rádi změnily, aby je stres neohrožoval.

Z jednotlivých údajů můžeme vidět, že nikomu zatím nehrozí syndrom vyhoření, což pro zaměstnavatele i pro jednotlivce, je dobrá zpráva.

13.1 Co jich nejvíc stresuje

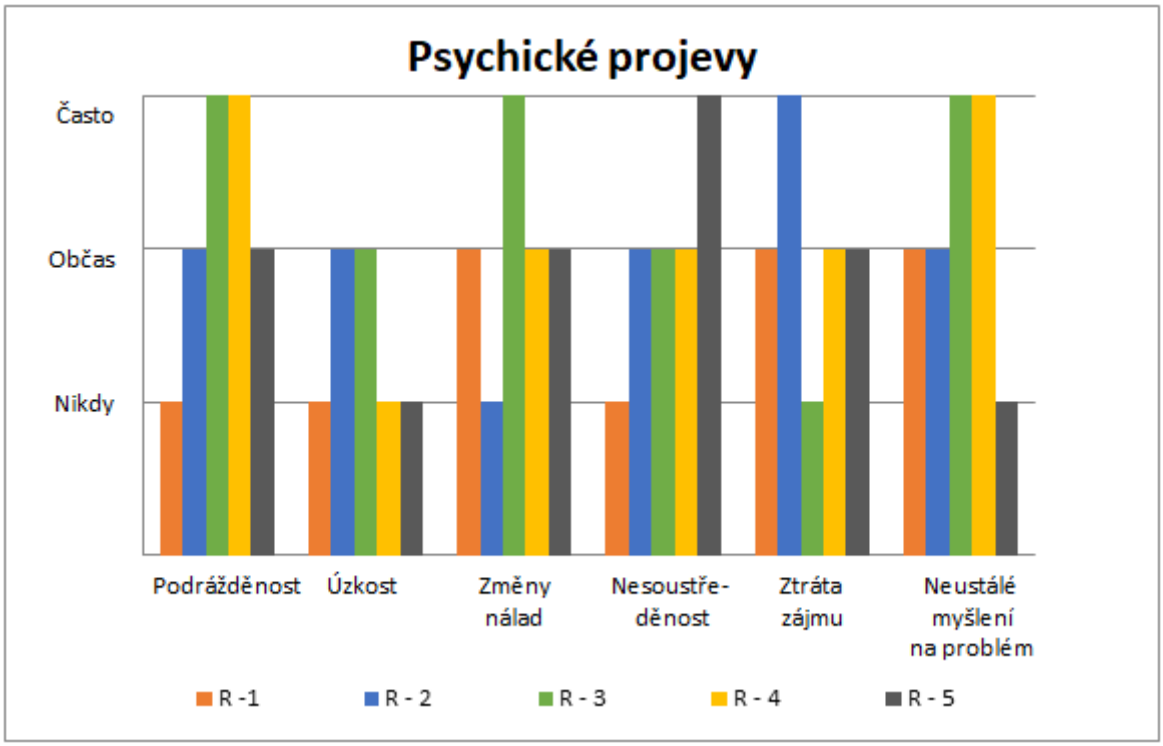
Díky hvězdicovému grafu vidíme, že nejvíce stresující je doba pro splnění úkolů a nátlak na jedince, dále pak kolektiv a vedení firmy a velká zodpovědnost. Občas je stresuje i stereotyp, který zažívají při výkonu práce.



Graf 26: Co nejvíce stresuje.

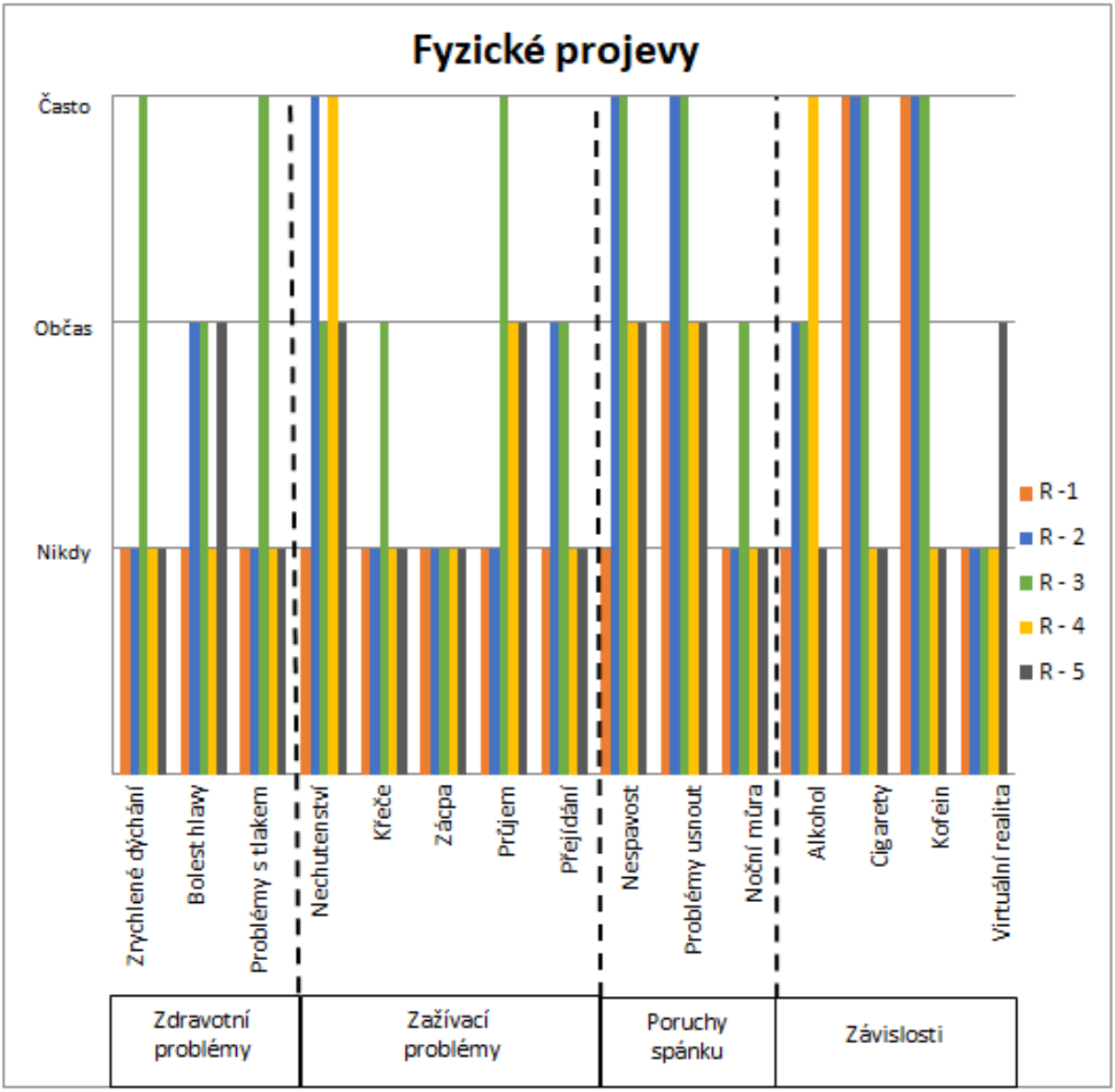
13.2 Jak se u nich projevuje stres

Po psychické stránce se u dotazovaných stres projevuje nejvíce podrážděností a neustálými myšlenkami na daný problém. Dále je vidět, že se nesoustředí na práci, jak by potřebovali a tím pádem se snižuje zájem o práci či nějaký koníček. Nejméně se u nich při stresu projevuje úzkost.



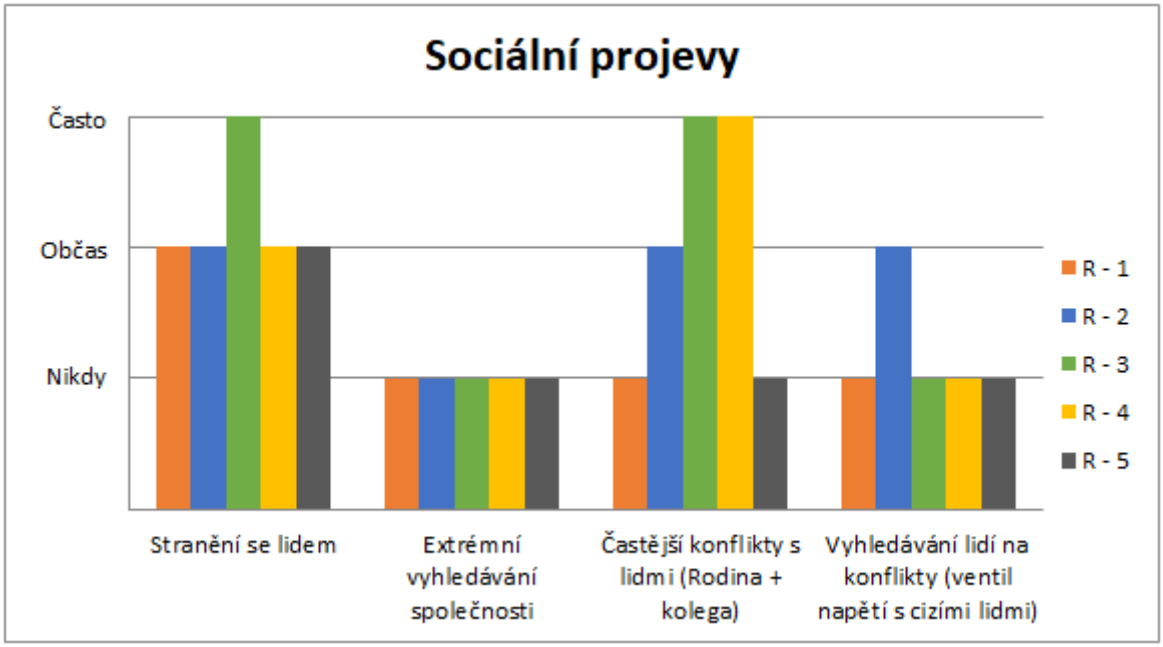
Graf 27: Jak se projevuje stres - Psychická stránka

Po fyzické stránce se u respondentů stres projevuje v nejvyšší míře závislostmi na kofein, cigarety a v neposlední řadě na alkohol. Dále vidíme, že dotazovaní mívají poruchy spánku, nejčastěji pak problém usnout a nespavost. Ze zažívacích problémů to jsou nechutenství a průjem. A v poslední řadě ze zdravotních problémů se u nich občas vyskytuje bolest hlavy. Vůbec se neprojevuje zácpa.



Graf 28: Jak se projevuje stres - Fyzická stránka.

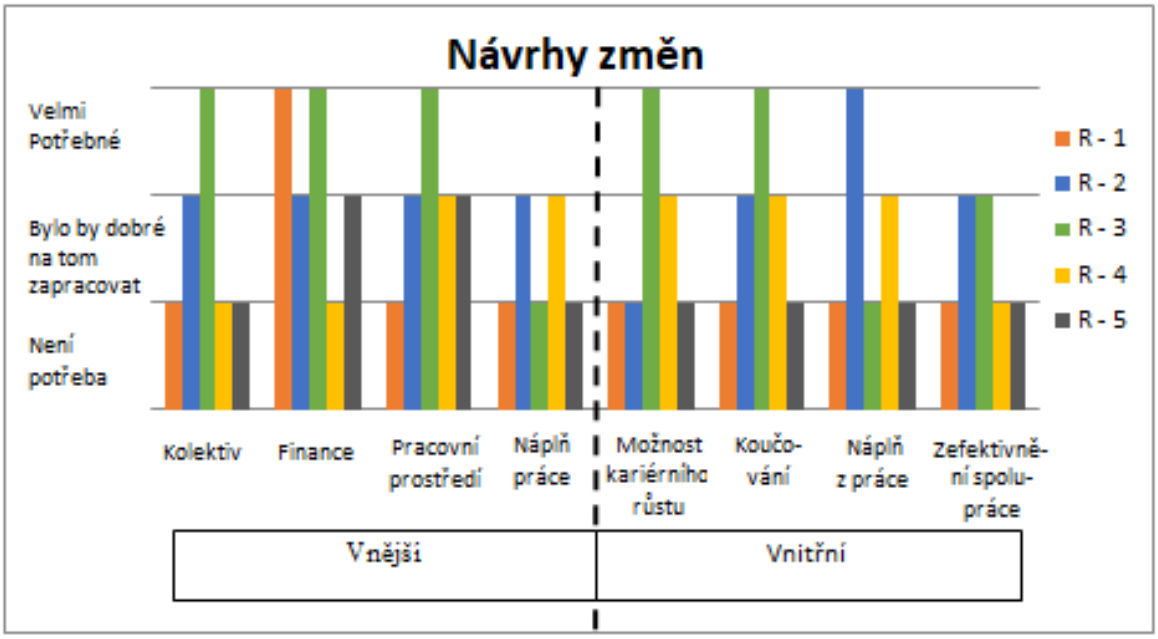
Ze sociální stránky se straní lidí anebo se s nimi dostávají více do konfliktů a hádek a to hlavně s rodinou či kolegy. Nejméně se uchylují k extrémnímu vyhledávání společnosti.



Graf 29: Jak se projevuje stres - Sociální stránka.

13.3 Co by nejraději změnili, aby zmírnili stres v práci

Zde můžeme vidět, že by účastníci nejraději chtěli zlepšit své platové ohodnocení a upravit pracovní prostředí, aby e v něm 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 změnili – Vnější a vnitřní stránka

13.4 Návrh na plán práce pro prevenci stresu

Je známo, že již Tomáš Baťa se staral o své zaměstnance. Vytvořil filozofii, ve které se snažil vracet lidem jejich hrdost, novou náplň a potěšení z práce, tak aby cítili hrdost a byli pyšní na sebe a svou práci. Povzbuzoval je v tom, aby se pro lepší hodnoty nebáli změnit, jak v životě, tak i v práci. Tomáš Baťa věřil, že pokud chce někdo něco dávat světu, musí první začít s budováním u sebe. První člověk musí zapracovat sám na sobě, následně se může zaměřit na své soukromé a posléze i obchodní vztahy a budovat tak svou firmu. Díky této filozofii dokázal Tomáš Baťa vybudovat své impérium a dát své jméno do povědomí lidem po celém světě, a stal se tak inspirací pro spoustu firem.

Proto už v dnešní době řada firem řeší, jak u zaměstnanců předejít stresu. Vytváří novou pozici happiness manager-manažer štěstí, jehož úkolem je vytvořit programy a kurzy pro zlepšení psychické pohody zaměstnanců. Toto je běžné v zahraničí, avšak i v našich firmách se tento přístup začíná prosazovat. Vytvářejí se benefity jako pružná pracovní doba, delší přestávky, práce z domova, relaxační místnosti na pracovišti, příspěvky na masáže anebo zážitkové kulturní akce.

Pomocí benefitů zaměstnavatel ukazuje, že mu na jeho zaměstnancích záleží. Ve většině případů, když se stres zmírní v práci, tak se zmírní i v životě a nejsou tak časté konflikty s rodinou či kolegy. Zaměstnanci nemusí neustále myslet na problém a zlepší se i jejich spánek a hlavně zdravotní stránka, omezí kouření i požívání alkoholu. Záleží i na zajištění stravování na pracovišti vhodným výběrem dodavatele obědů a večeří, které by měly být pestré, vyvážené a chutné. Strava taky ovlivní výkony a spokojenost zaměstnanců.

Realizují se různá školení pro zvládání stresu, rozvoj osobnosti nebo i vzdělávací programy. Zaměstnanci si zvýší své odborné znalosti a mohou se posunout na vyšší (novou) pozici. Tyto kurzy by měly být zajímavé a přínosné. Musí být kreativní a inovativní, aby je zaměstnanci nebrali automaticky a otráveně. Zaměstnavatel má možnost pořádat teambuilding. kde zaměstnanci přednesou své námitky, požadavky a návrhy, které by napomohly mimo jiné i ke zmírnění stresu.

Zvýšení platového ohodnocení je jedním z hlavních požadavků vybraných respondentů. Nedostatečné finanční ohodnocení se projevuje na míře stresu. Zvýšení platů se však odvíjí od hospodářských výsledků a prosperitě dané firmy a jak si může dovolit uvolnit finanční prostředky. Každé navýšení je ale zároveň projevem vstřícného kroku od zaměstnavatele a

vede zaměstnance k lepším pracovním výkonům a lepší psychické pohodě, tedy je i prevencí proti stresu z nedostatečného finančního ohodnocení.

Dotazníky, které byly použity pro tuto bakalářskou práci, by mohly posloužit firmám ke zjištění míry stresu u svých zaměstnanců na exponovaných pozicích. Ale taky samotní zaměstnanci by věděli, jak jsou ve stresu a jaké stresory na ně působí. Pokud by se dotazníky pravidelně např. po půl roce vyhodnocovaly, zaměstnavatel i zaměstnanci by věděli, zda se se stresem vyrovnávají nebo mu propadají a jak mají na sobě zapracovat, kterým směrem se posilovat.

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

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat stresory, a jak se stres projevuje u různých respondentů. Zkoumání bylo zaměřeno na jednotlivce, ať ví, jak na tom se stresem jsou a taky bylo důležité i pro zaměstnavatele. Šlo o to, aby zaměstnavatel věděl, jak si vedou jeho vybraní zaměstnanci. Dalším cílem bylo zároveň zjistit, jestli těmto zaměstnancům nehrozí syndrom vyhoření.

Jelikož bakalářská práce je zaměřena hlavně na pracovní stres, teoretická část o všeobecném stresu směřovala tímto směrem. Popisuje typy zátěžových situací, které mají vliv na vznik a rozvoj stresu, seznamuje nás všeobecně s dělením a typy stresu. Věnuje se, jak a proč vzniká stres v práci. Dále se zde rozebírá i strategie zvládání stresu z různých pohledů a hlavně i od vybraných autorů, kteří se zkoumáním zvládání stresu zabývali. Je zde zmíněn i doporučení proti stresu, které je směřované spíše na jednotlivce. Jde o to, aby si jednotlivec problém uvědomil a začal se změnou hlavně a nejprve sám se sebou. V této práci je popsán i syndrom vyhoření, podle jehož fází a příznaků se může zjistit, jestli zaměstnanci hrozí tento syndrom anebo má ještě „zdravý“ stres. Teoretická část pojednává i o tom, jaký temperament je vhodný na jakou práci a naopak, na jakou vhodný není.

Praktická část navazuje na teoretické poznatky. První se museli zjistit nejčastější stresory a příznaky stresu u vybraných respondentů. Z těchto poznatků se nadále mohly sestavit otázky pro rozhovor na míru a vypracovat strukturované dotazníky. Z odpovědí byly zhotovené grafy pro srozumitelnější přehled. Detailněji byly popsané i pozice respondentů, jaký mají pracovní úkol a co je nejvíce stresuje. Dále se podrobně zjišťovalo, jak se zrovna u těchto osob stres projevuje. Finální část byla, co by respondenti rádi změnili, aby stres u sebe zmírnili.

V závěrečné části bylo navrhnuto doporučení pro zaměstnavatele, jak by bylo možné u zaměstnanců stresu předcházet a jak jej zmírnit. U jedinců se zjistilo, že je stresuje nejvíce pracovní prostředí, ve kterém tráví hodně svého času. Nejčastěji se u nich projevuje stres kouřením a pitím kofeinu, někdy zvýšenou konzumací alkoholu. Často mají konflikty s rodinou či kolegou a mají tendenci se stranit lidem a být o samotě. Pro tyto dopady stresu bylo navrhnuto vzdělávání se a rozvoj osobnosti, popřípadě posezení s koučem, aby jedinec lépe zvládal stresové situace a věděl, jak reagovat. Na poslední otázku, co by chtěli změnit, byly nejčastější odpovědí vyšší finance a lepší pracovní prostředí.

Spousta bakalářských prací pojednává o stresu na vysokých a vrcholových pozicích jedinců nebo i skupin. Z tohoto důvodu je tato bakalářská práce zaměřena na nižší pracovní pozice, které jsou neméně důležité a mnohdy stejně, možná i více zatíženy stresem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

[1] PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.

[2] JEKLOVÁ, Marta a Eva REITMAYEROVÁ. *Syndrom vyhoření*. 1. Praha: Květoslav Zaplatílek, 2006. ISBN 80-86991-74-1.

[3] N OLEN - HOEKSEMA, Susan. *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Cengage Leargning, 2014. ISBN 1408089025.

[4] WILKINSON, Greg. *Stres*: *Informace a rady lékaře* 1. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0092-1.

[5] 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.

[6] VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. Stres, Eustres a Distres: Mezioborové přehledy. *Interní medicina: Stres, eustres a distres* [online]. Praha, 2008, 2008 [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf

[7] *Jak na stres: Typy stresu* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: www.jaknastres.cz/typy-stresu/

[8] KOLEKTIV, Autorů. *Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví*. 2. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2016. ISBN 978-80-87676-23-3.

[9] DAVIDSON, Jeff. *Managing Stress: The Complete Idiot's Guide*. Macmillan Distribution, 1996. ISBN 978-0028610863.

[10] 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.

[11] *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/

[12] *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/

[13] SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4372-0.

[14] CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.

[15] KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

[16] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-802-4618-746.

[17] CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: Metody a praktická cvičení*. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

[18] BAUMGARTNER, František. *Zvládanie stresu - coping. Aplikovaná sociální psychologie. II*. Praha: Grada Publishing, 2001, , 191-208. ISBN 80-247-0042-5.

[19] BRATSKÁ, Mária. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. 1. Bratislava: Práca, 2001. ISBN 80-709-4292-4.

[20] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.

[21] *Syndrom vyhoření: Vše o vyhoření, podrobně a srozumitelně - úvod* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz

[22] 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.

[23] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-802-6210-337.

[24] *Syndrom vyhoření: Příznaky syndromu vyhoření* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: ttp://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/priznaky-vyhoreni

[25] *Syndrom vyhoření. Nepodceňte varující příznaky těla* [online]. [cit. 2020-08-18]. Dostupné z: https://babinet.cz/clanek-26487-syndrom-vyhoreni-nepodcente-varujici-priznaky-tela.htmlhttps://babinet.cz/clanek-26487-syndrom-vyhoreni-nepodcente-varujici-priznaky-tela.html

[26] *Syndrom vyhoření trápí stále více mladých lidí. Jak se mu účinně bránit?* [online]. [cit. 2020-08-18]. Dostupné z: https://zdravi.euro.cz/leky/syndrom-vyhoreni-priznaky-prevence/

[27] *Studium psychologie: Temperament* [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: https://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/3-temperament.html

[28] 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

[29] MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažerská psychologie*. 3., přepracované vydání. Praha: Grada, 2015. Manažer. ISBN 978-80-247-4221-2.

[30] 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.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CMM	Coordinate measuring machines – souřadnicové měřící stroje
CNC	Computer numerical controlled – numerické řízení počítače
Coping	Zvládání
Mgr.	Magistr/a
Moobing	Šikana na pracovišti
Např.	Například
PC	Počítač
Psychofarmaka	Léky, které ovlivňují myšlení
R 1 – 5	Respondent 1 – 5
Teambuilding	Aktivity týmového rozvoje
Tj.	To je
TV	Televize
Tzv.	Tak zvaně

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1.: Fáze syndromu vyhoření (Zdroj: vlastní) 23**Chyba! Záložka není definována.**

Obrázek 2.:Temperament (Zdroj: BALCAR, Karel. Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha: SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Psyché (Grada). ISBN 14-343-83.) ..... 28**Chyba! Záložka není definována.**

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 36
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		Hloubavý	
12.	Svědomitý		Kooperativní		Předvídavý		Agresivní	
13.	Odvážný		Spokojený		Ovlivňující		Usedlý	
14.	Ochotný		Pečlivý		Povzbuzující		Sebevědomý	
15.	Spolehlivý		Rozšafný		Podřizující se		Smělý	
16.	Ohleduplný		Nebojácný		Snášenlivý		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		Vlídný	
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 vaší 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 konktrétně, 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 pociťujete 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 popsal vaší osobnost?

- *Sám se rozepsat*

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

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

Vnější			
	Není potřeba	**Bylo by dobré na tom zapracovat**	**Velmi potřebné**
Kolektiv			
Finance			
Pracovní prostředí			
Náplň práce			
Jiné… (napsat)			

Vnitřní			
	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 III: STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím **x** zvoleného čísla na škále od 1 (vůbec ne), po 10 (velmi odpovídá). Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

Když jsem něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry….

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	…řeknu si, že se nedám vyvést z míry										
2	…řeknu si, že si nemám co vyčítat										
3	…ptám se, co jsem už zase udělal špatně										
4	…promýšlím přesně své další jednání										
5	…mám tendenci od toho utéct										
6	…vyhnu se napříště takovým situacím										
7	…snažím se ujasnit si všechny detaily situace										
8	…požádám někoho o radu, jak bych měl postupovat										
9	…sním něco dobrého										
10	…pak o tom přemýšlím znovu a znovu										
11	…mám špatné svědomí										
12	…řeknu si „ musíš se sebrat“										
13	…příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím										
14	…jsem sám se sebou nespokojený										
15	…myslím si „jen se nedat odradit“										
16	…prostě musím s někým o tom hovořit										
17	…přepadají mne myšlenky na útěk										
18	…udělám vše, abych odstranila příčinu										
19	…zabývám se pak ještě dlouho touto situací										
20	…snažím se potlačit své vzrušení										
21	…řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili										
22	…dělám si výčitky										
23	…řeknu si „ nesmíš to v žádném případě vzdát“										

24	…nevím, jak bych mohl takové situaci čelit										
25	…udělám něco dobrého pro sebe										
26	…pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl										
27	…vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit										
28	…myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám										
29	…nejde mně ta situace dlouho z hlavy										
30	…snažím se, abych si zachoval pevný postoj										
31	… všechno se mně zdá tak beznadějné										
32	…vrhnu se do práce										
33	…lépe se kontroluji než druzí v téže situaci										
34	…ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout										
35	…myslím si, že na tom nemám vinu										
36	…řeknu si: „ dokážeš se s tím vypořádat“										
37	…myslím si, že to nezvládnu										
38	…mám sklon rezignovat										

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	Pohybuješ 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	Rozčílíš 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	Bývá 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?		