



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Životní styl lidí pracujících ve stresujícím prostředí

Vypracoval: Michaela Nováková
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Šebová Šafaříková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

31. 3. 2014

Michaela Nováková

Poděkování

Děkuji PhDr. Jitce Šebové Šafaříkové za vedení bakalářské práce a cenné rady.

Dále děkuji všem respondentům, kteří se mnou spolupracovali.

A také děkuji své rodině za podporu a dopřání času na psaní mé práce.

Michaela Nováková

Anotace

Bakalářská práce se věnuje tématu Životní styl lidí pracujících ve stresujícím prostředí. V teoretické části se budeme zabývat problematikou stresu, jak se s ním vyrovnat, co dělat proti stresu, nadále zde zahrneme i pracovní prostředí, kde budou popsány jednotlivé pracovní pozice jako řidič, dělník, policista a pracovník v kanceláři konkrétněji na logistickém oddělení. V závěru teoretické části nastíníme i vhodný a nevhodný životní styl. Pro výzkumné šetření použijeme dotazníkovou metodu, kde popíšeme jednotlivé pracovní pozice a porovnáme je mezi sebou.

Klíčová slova

Stres, stresory, relaxace, pracovní prostředí, zdravý životní styl, špatný životní styl, ...

Annotation

The bachelor's thesis dedicates the topic of The Lifestyle of people working in a stressful environment.

In a theoretical part, we are going to occupy with the issue of stress, how to cope with it, what to do against stress. Next we are including working environment; there we are going to describe individual working positions as a driver, a police officer and a clerk in an office, specifically in the logistics department. At the end of the theoretical part, we outline also appropriate and inappropriate lifestyle.

For research, I used a questionnaire method. I focused on individual working positions and I compared them with each other.

Keywords

Stress, stressors, relaxation, working environment, healthy lifestyle, unhealthy lifestyle...

Obsah

Úvod.....	7
1 Stres	8
1.1 Co je to stres?.....	8
1.2 Stresory	9
1.3 Kdy a jak dochází ke stresu.....	10
1.4 Příznaky stresu	11
1.5 Vliv stresu na naše zdraví	11
1.6 Nemoci spojené se stresem.....	12
1.6.1 Snížení imunity	12
1.6.2 Kardiovaskulární onemocnění	12
1.6.3 Hypertenze	13
1.6.4 Vředová nemoc	13
1.6.5 Cukrovka.....	13
1.6.6 Bolest hlavy	13
1.6.7 Úzkost.....	14
1.6.8 Strach	14
1.6.9 Deprese	14
1.7 Zvládnutí stresu.....	15
1.7.1 Teorie zvládání stresu.....	15
1.7.2 Adaptace, coping.....	16
1.7.3 Strategie boje	17
1.8 Jak proti stresu	19
1.9 Práce a stres	21
2 Pracovní prostředí.....	23
2.1 Osobnost člověka jako pracovníka	23
2.2 Motivace k práci	26
2.3 Nároky na vybrané pracovní pozice.....	29
3 Životní styly lidí	34
3.1 Zdravý životní styl.....	34
3.2 Nevhodný životní styl	35
4 Praktická část	38
4.1 Cíl bakalářské práce.....	38
4.2 Hypotézy	38

4.3	Metoda šetření.....	39
4.4	Průběh výzkumu.....	39
4.5	Grafické znázornění výsledků výzkumu.....	40
4.6	Výzkumné šetření.....	41
4.7	Shrnutí hypotéz.....	60
	Závěr.....	62
	Použitá literatura.....	64
	Použité internetové zdroje.....	65
	Příloha.....	66

Úvod

Životní styl lidí a stres je v dnešní době aktuální téma a rovněž je to téma, které mě velice zajímá. Proto jsem se rozhodla, že se na tuto problematiku zaměřím blíže a zvolila jsem si ji jako téma bakalářské práce. Stres nás denně provází na každém kroku a zajisté tomu nepřidá ani dnešní uspěchaná doba. Vše je zrychlené a uspěchané, spousta lidí nemá čas sama na sebe, natož na nějaké zdravé a pravidelné stravování, v neposlední řadě také na pohyb, relaxaci a spánek. Všechno spolu souvisí, a pokud podlehneme i stresu, úspěšně jsme si odstartovali cestu za nezdravým životním stylem, zdravotními komplikacemi a psychický rozladěním i nepohodou. Zajímalo mě, jak různé profese na toto všechno vlastně reagují a jakým životním stylem žijí, jestli stres prožívají a podléhají mu.

Teoretická část bude rozdělena do tří hlavních kapitol. V první kapitole se budu zabývat stresem, co je to stres, jaké na nás působí stresory, kdy a jak dochází ke stresu, příznaky stresu, vliv stresu na naše zdraví, nemoci spojené se stresem, jak bojovat proti stresu, jeho následné zvládnutí a práce a stres. Druhou kapitolu bude provázet pracovní prostředí, kde popíši osobnost člověka, motivaci k práci, motivy, stimul a nároky na vybrané profese jako je řidič, dělník, policista a pracovník logistiky. Třetí kapitolou bude životní styl, kde popíši zdravý a nezdravý životní styl.

V praktické části bych chtěla zjistit jak ony vybrané profese, tedy řidič, dělník, policista a pracovník logistiky, prožívají stres, zda mu podléhají a jakým životním stylem tedy žijí. Metodu, kterou k tomuto zjištění použiji, je dotazník, kde získám větší množství dat. Tato data následně zpracuji do grafů a tabulek. Zvolila jsem si 6 hypotéz, které díky výsledkům dotazníkového šetření popíši a ověřím.

1 Stres

1.1 Co je to stres?

Stres nás v dnešní době provází na každém kroku. Také je hodně spojován s dnešní uspěchanou dobou a životním stylem. „V běžné řeči se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě "distresu" (špatného stresu), ale někdy také jako vypjaté situace, která vede k pocitu radostné nálady, tedy "dobrého" stresu“ (Joshi, 2007, s. 19). „V běžném, hovoru bývá jako stres označováno všechno, co na nás nějak tlačí, přetěžuje nás a co je nepříjemné. ... Pod slovem stres rozumíme reakci organismu na nadměrnou zátěž. U zvířat se stresová odpověď objevuje vesměs v situacích, kdy jde o život. Ovšem u člověka dostala sociální a psychologická rovina podobný význam, jako rovina biologického přežití.“ (Praško, 1996, s. 11). „Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců“ (Schreiber, 2000, s. 17).

„Pro lepší pochopení toho, co se rozumí stresem, je dobré zamyslet se nad pokusy o přesné vyjádření (definování) stresu. Uvedme zde několik takových pokusů:

- „Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)
- „Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)
- „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard, R. A. Scott)
- „Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).“ (M. H. Appley)
- „Stres je následek traumatu (duševního úrazu) a velice intenzivní frustrace (pocitu neuspokojení).“ (D. H. Funkenstein, S. King, M. E. Drollete) “ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

Podle Praška rozeznáváme přijatelný stres - eustres a negativní stres – distres. Eustres je spojován s příjemnými pocity, objevuje se tam, kde máme situaci pod kontrolou. Naopak distresu se vyskytuje tam, kde nezvládáme věci, ztrácíme nad nimi kontrolu (1996, s. 12). „Eustres i distresu se tělesně projevují podobně. Ze zdravotního hlediska jde spíše o míru stresu a to, jak často se objevuje. Škodlivým se pak stává překročení určité individuální hranice v tom, jak silný stres člověk prožívá a jak často“ (Praško, 1996, s. 12). „Při distresu jde o situace, které svou náročností přesahují možnosti a schopnosti našeho kognitivního aparátu“ (Křivohlavý, 2001, s. 173).

1.2 Stresory

Stres není zcela jednoznačný, lze ho brát jak pozitivně tak negativně. S pojmem stres úzce souvisí slovo stresor, tedy působící stav na člověka. „Termín stresor je možno chápat jako negativně na člověka působící vlivy. Stresorem může být materiální faktor – například nedostatek potravy či tekutiny. Stresorem může být i extrémní změna barometrického tlaku. Může jím být sociální faktor – třeba působení jednoho člověka na druhého (například působení protivných, agresivních, netaktních, hrubých, neurvalých lidí). Stresorem může být i nedostatek času, situace osamění či naopak nedostatek místa apod.“ (Křivohlavý, 1994, s. 12). Stres se často projevuje v mezilidských vztazích. Malá míra stresu je k životu potřebná, bez ní bychom nebyli motivováni překonávat překážky (Praško, 1996). „Podobně jako u stresu i u stresorů se můžeme setkat se speciálními termíny pro tzv. malé a velké stresory. Ministresory – případně až mikrostresory – vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostresory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy“ (Křivohlavý, 1994, s. 13).

Stresory v mezilidské komunikaci se stávají různí lidé kolem nás. Každému nesesedne chování druhého. Nejčastěji jsou to lidé, kteří neustále něco kritizují, ponaučují a manipulují s okolím. Někdy nás ale mohou ovlivňovat i naše myšlenky, hlavně tehdy když se podceňujeme a srážíme si na sebedůvěře tím, že si říkáme, že nějakou situaci nezvládneme. Stres v nás mohou vyvolávat například lidé, kteří jsou bez mimiky, neustále se omlouvající lidé, ti co v nás vzbuzují lítost, nemají svůj názor, ignoranti, co neocení druhé. Naproti tomu lidé, co si stojí za svým názorem, baví se, dávají najevo

emoce, vcítí se do ostatních, vyvolávají v lidech to nejlepší a cítíme se s nimi dobře (Praško, 1996, s. 24).

Rodinné zázemí by pro nás mělo být místo, kde si odpočineme, načerpáme sílu po pracovním dni a oddechneme si od dnešní uspěchané doby. Cítíme se tu bezpečně, protože tu máme svého partnera a děti. Bohužel optimálně fungujících rodin rapidně klesá. Dnes se stává mnohdy rodina jakýmsi bojištěm a vyhledáváme tu různé rodinné stresory, které vidíme v maličkostech. Hledáme viníka mimo sebe a reagujeme přecitlivěle. Frustrace z práce je přenášena na členy rodiny. Velké procento podílu na stresu v rodinném prostředí mají komunikační zlozvyky. Abychom si ušetřili stres v rodinném prostředí je nutné, věnovat si čas, vážit si partnera a dávat si najevo lásku a pochopení (Praško, 1996, s. 27).

Pracovní prostředí se stává druhým zdrojem sociálního stresu. Nepříjemné vztahy na pracovišti, chladné emoce, nátlak nadřízeného a neosobní vztahy přispívají k většímu stresu v práci. Mnoho z nás si myslí, že za stres mohou termínované úkoly, ale není to úplná pravda, svůj podíl má i špatná komunikace (Praško, 1996, s. 28).

Někteří lidé mají strach ze sociální izolace – samoty. „Ta samozřejmě může být způsobena strachem ze sociálních situací a vyhýbání se styku s lidmi. Důsledkem je nespokojenost, napětí, trápení se, bezmoc, deprese“ (Praško, 1996, s. 29).

Pokud se chceme dostat z tohoto bludného kruhu, je nejlepší postupně se vystavit situacím, které nás stresují. Po několikátém vystavení se stresující situaci získáme větší jistotu a sebedůvěru a začneme jí zvládat s menším stresem (Praško, 1996, s. 29).

1.3 Kdy a jak dochází ke stresu

Odpovědí na tuto otázku je spousta. Podle různých studií je člověk nejčastěji ve stresu, když mu zemře partner/ manžel, někdo blízký, dojde k rozpadu vztahu, je někdo násilně vězněn, objeví se u něj nemoc, ztratí zaměstnání, spory, odchod dětí z domu atd. Více stresující jsou, když přichází neočekávaně, prudce, nevyhnutelně. (Wilkinson, 2001, s. 12-14). Křivohlavý poznamenává, že těžké životní události mají špatný vliv na fyzický i psychický stav všech, kterých se dotkli (1994, s. 24).

1.4 Příznaky stresu

V dnešní době lze změřit stres několika způsoby, první z nich jsou poznatky z fyziologické metody, kde se nejvíce využívá poznatků o katecholaminech v moči při biochemickém vyšetření. Symptomy fyziologické metody se řadí k nejobjektivnějším údajům o člověku ve stresu. K druhé metodě patří psychologické metody, řadí se k nim pozorování a dotazník. Stres se nejčastěji projevuje změnou chování, člověk se hůře soustředí a klesá tím jeho výkon. Dotazníkem zase zjistíme stresový stav (Křivohlavý, 2001, s. 179-181).

Fyziologické příznaky stresu, jako jsou například: bušení srdce, averze k jídlu, svalové napětí, poruchy v menstruačním cyklu, obtížné soustředění, bolest hlavy, ztráta sexuálního apetitu. K emocionálním příznakům patří například: výbušná nálada, nadměrné zabírání se věcmi, únik ze sociálního styku, únava, úzkostnost, nadměrný strach o své zdraví. Ztráta na kvalitě a množství při výkonu práce, špatné soustředění, zbrkllost, sklony k nehodám a neopatrnost řadíme k behaviorálním příznakům stresu (Křivohlavý, 1994, s. 29-30).

Jakmile se u nás projeví trocha stresu, začne na to reagovat náš imunitní systém. Z počátku je náš imunitní systém zesílen a reaguje tak na stresor. Po delším působení stresu se však náš imunitní systém omezí. Po středně dlouhém působení stresoru se náš imunitní systém vrací na pozici před působením stresu, ale po dlouhodobém působení stresoru klesá náš imunitní systém pod hranici před ním. Imunitní systém nemůže pracovat celou dobu na plné obrátky, protože je to moc nákladné na energii a to tak vede k autoimunitnímu onemocnění (Joshi, 2005, s. 75).

1.5 Vliv stresu na naše zdraví

Když na nás působí stresor, v našem těle probíhá silná odezva, jakási bouřlivá reakce. Posupně se uvolní glukokortikoidy, ty omezí přísun živin do tukových buněk. Přerušuje se ukládání energie, člověk sáhne do svých rezerv a hormony stresové reakce povolí do krevního oběhu mastné kyseliny a glycerol, dále se uvolní glukóza, to všechno se nám stane zdrojem energie v krizové situaci. Energie se dostává do svalů, které se zapojují do aktivity. Proč je tedy stres škodlivý našemu zdraví? Opětovným vybíráním a ukládáním energie přicházíme o možnou energii a snadněji se unavíme, vyvoláváme si tak i cukrovku typu II. (Joshi, 2007, s. 41-42).

U lidí, kteří nejsou zcela tak odolní vůči stresu, může přejít dlouhodobě trvající stresový stav v stresové nemoci. Větší dispozice k tomu mají lidé, kteří jsou vznětliví, žijící v časovém presu oproti jedincům, co se staví k situacím flegmaticky (Schreiber, 2000, s. 35). Je prokázáno několika studiemi, že stres negativně dopadá na naše zdraví (Křivohlavý, 1994, s. 32). Pro ženy bývá stres bolestivý a nepříjemný, ale pro muže bývá někdy dokonce smrtelný. Muži opomíjí ony varovné signály a nevěnují jim pozornost, někdy bývá pozdě něco řešit. Mužům připadá většinou hloupé, jít s každou bolístkou k lékaři a tak to nechávají zajít opravdu daleko (Witkinová, 2009, s. 62-63).

Psychosomatika a somatopsychika se vzájemně ovlivňuje, „... příkladem mohou být pokusy s vlivem stresu na průběh zánětlivých procesů. Tím, že se snížením obranyschopnosti organismu mohou snadněji rozběhnout jiné chorobné procesy, to platí i pro alergie“ (Křivohlavý, 1994, s. 35).

1.6 Nemoci spojené se stresem

1.6.1 Snížení imunity

„Intenzita a trvání stresové reakce určují míru funkčnosti imunitního systému. Stupeň fungování imunitního systému odpovídá tomu, jakými chorobami onemocníme a jak se popereme s infekcemi“ (Joshi, 2005, s. 78). Po působení stresu se u nás snadněji objevují nemoci jako je chřipka a angína (Schreiber, 2000, s. 36). S tím je spojeno to, že imunitní systém má lepší výkon při vyšší teplotě, tím se zpomalí množení nežádoucích virů a bakterií (Joshi, 2005, s. 85).

1.6.2 Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění jsou se stresem hodně spojovaná, týká se hlavně lidí, kteří mají nějakou řídicí pozici, kteří jsou tedy distresu vystavováni hodně a často. K tomuto onemocnění přispívá ale také obezita, kouření, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, sedavé zaměstnání a nedostatek pohybu (Schreiber, 2000, s. 37). Bohužel onemocnění kardiovaskulární potkává stále více mladých lidí, je to způsobeno moderní a uspěchanou dobou. Potíže se srdcem se tedy dostaví při extrémně vypjaté situaci, jako je smrt blízkého člověka, při náhlé zprávě – ať negativní či pozitivní, a při akutním ohrožení našeho zdraví (Joshi, 2005, s. 49-50).

1.6.3 Hypertenze

Studie prokazují, že se tato nemoc nejčastěji vyskytuje u lidí, kteří se musí přizpůsobit změnám a různým životním podmínkám, řadí se sem například řidiči, učitelé, úředníci a strojvedoucí (Křivohlavý, 1994, s. 36). K hypertenzi vede psychologický stres, jenž je dáván najevo vztekem, nechutí a pocitem bezmocnosti, zvýšení krevního tlaku při krajní nouzi tak může vyústit v nemoc. I tady se jedná o důsledek kombinace několika faktorů jako je stres, přejídání, nedostatečný pohyb a nadměrné solení (Schreiber, 2000, s. 37-38).

1.6.4 Vředová nemoc

Dříve bývaly vředy typickou stresovou nemocí, dnes se od této myšlenky trochu opouští. Vředy jsou způsobovány u jedinců s nízkou odolností vůči stresu (Schreiber, 2000, s. 38).

Dlouhodobým působením stresu se naše trávení zpomaluje, žaludek šetří energii a tím se zpomalí děj, při kterém se tvoří sliznice, která chrání žaludek před kyselinou chlorovodíkovou. Jakmile přestává působit stresor na naše tělo, trávení se opět uvede do normálního chodu, kde se spotřebovává hodně energie, kyselina napadne žaludeční stěnu a tím vzniká vřed. Vřed vzniká, až když vstřebáváme stresovou situaci, proto je pro nás vlastně lepší, když prožíváme dlouhodoběji jednu stresovou situaci, než více dočasných stresů (Joshi, 2005, s. 53).

1.6.5 Cukrovka

„Dojde-li k nějaké stresové události, dá mozek slinivce pokyn, aby inzulin přestala vyrábět. ... stresové hormony působí na tukové buňky a snaží se snížit jejich citlivost na inzulin“ (Joshi, 2005, s. 43). Pokud budou hormony stresu opakovaně aktivovat odolnost vůči inzulinu, vytvoříme si tak cukrovku (Joshi, 2005, s. 44).

1.6.6 Bolest hlavy

Bolest hlavy je často výsledkem dlouhodobého působení stresu. Bolest je nám značně na obtíž. K nejčastějším bolestem hlavy patří tenzní bolest. Nejen že ji způsobuje psychická a fyzická zátěž, ale i nesprávné držení těla při práci, emoční zátěž

a různé deprese. Prvotním impulzem pro bolest hlavy nemusí být jen stres, ale i periodické konflikty. Tenzní bolest hlavy nám může vyústit i v epizodickou nebo chronickou tenzní cefalgii. Epizodickou se rozumí, středně velká primární bolest hlavy opakující se méně než 15x za měsíc. Vyšším počtem bolestí hlavy se řadíme do skupinky chronické tenzní cefalgie. Pro odstranění běžných bolestí hlavy musíme eliminovat stres a být více v klidu, dodržovat správnou životosprávu, pravidelně jíst, cvičit a spát (<http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/11/08.pdf>).

1.6.7 Úzkost

Je to nespecifikovatelný pocit obav, který nemá spojitost s žádnou událostí. Při úzkosti máme jako by sevřené hrdlo, divný pocit a nevíme, co nám to vyvolává, má ráz delšího trvání (Plháková, 2008, s. 405-406). Freudovo pojetí úzkosti - věnoval se jí v několika teoriích. Hlavní myšlenkou bylo: „že se nevybité libido transformuje v úzkost.“ Úzkost rozlišuje na dva druhy – automatická a signální. Úzkost automatická vzniká především z nezpracovaných podnětů, nějakého traumatického zážitku. Signální úzkost je vyvolána předpovězením stresujících situací (Plháková, 2008, s. 434-435).

1.6.8 Strach

Patří k negativním emocím, tato emoce vzniká v ohrožujících situacích. Když máme z něčeho strach, snažíme se vyhnout problému anebo se bránit, má tak ochrannou funkci. Je spojován s určitou situací a na rozdíl od úzkosti víme, z čeho strach máme (Plháková, 2008, s. 405).

1.6.9 Deprese

Pojem deprese bych uvedla větou, která mě velice zaujala: „Světová zdravotnická organizace varuje, že do roku 2020 bude deprese druhou nejčastější příčinou smrti a postižení ve světě“ (Joshi, 2005, s. 131). Tento předpoklad je oprávněn, protože žijeme čím dál více stresujícím životem, roste chudoba i násilí. Deprese je nemoc, označována komplexem duševních a tělesných příznaků. K těm duševním příznakům patří smutná nálada, skepse, nízké sebevědomí, negativní myšlení, ztráta radosti atd. K tělesným symptomům, trvajícím alespoň 14 dnů, se řadí špatné trávení, bolesti zad a hlavy,

vysoký krevní tlak, nedostatečné množství spánku a následná únava atd. Z hlediska stresu vznikají především, pokud ztratíme někoho blízkého, z nedostatku času sami na sebe, problémy v práci a jiné. Z deprese nám nejčastěji pomůže léčba léky, jako jsou antidepresiva, psychoterapie a psychohygiena (<http://www.dobrapsychiatrie.cz/deprese/deprese-a-jeji-lecba>).

1.7 Zvládnutí stresu

Jakým způsobem se člověk vyrovná se stresem je ovlivněno řadou faktorů, každá osobnost je individuální a má jinou charakteristiku, a proto záleží také na tom, jakou strategii boje člověk zvolí.

Starší lidé se vyrovnávají se stresovou zátěží hůře než mladý člověk. Dokládá, že u lidí vyššího věku stresová reakce probíhá i po utišení stresoru. Je to způsobeno tím, že starší lidé mají zvýšenou hladinu stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu. S tímto zvýšením může mít souvislost i vysoký krevní tlak (Joshi, 2005, s. 119-120).

Naším cílem při zvládání stresu by mělo být:

1. Eliminovat to, co nás ve stresu omezuje
2. Strpět to negativní
3. Udržet si pozitivní pohled na sebe
4. Držet si duševní rovnováhu
5. Zapracovat na lepších podmínkách pro zregenerování po stresu
6. Nadále žít běžný život s druhými lidmi (Křivohlavý, 2001, s. 87).

Je několik způsobů jak se vyrovnat se stresem. Spousta odborníků se na tuto situaci kouká jinak, v následujícím textu nastíním tuto problematiku.

1.7.1 Teorie zvládání stresu

Počáteční stav je takový, že se nacházíme v jakési rovnováze, poté ale na nás začne působit stresor, tím se vychylujeme z rovnováhy, toto vychýlení si plně uvědomujeme, prožíváme ho a myslíme na něj. Zvažujeme daný problém, což probíhá na dvou rovinách na primární a sekundární. V primární fázi si pokládáme otázku, jak moc závažný problém to je. Odpovědí nám může být dle Lazaruse – tzv. „po události“,

kdy pacient přijímá fakt, že mu byla zjištěna nějaká nemoc. Další je „výzva“ reakce na probíhající děj a pobídnutí k akci. „Anticipace ohrožení“ je předjímání ohrožení, problém můžeme odvrátit. V sekundární fázi se nám naskytují možnosti jak se vypořádat se stresem, vybíráme vhodnou strategii. Musíme si také uvědomit, s čím bojujeme, některé situace jsou prostě neměnné a jsou takové, jaké jsou, a my je budeme muset přijmout, jedná se například o úmrtí někoho blízkého, amputaci nohy a kdy si starší lidé namlouvají, že je sňatek zachráně od stáří, je to pouze sen. Naopak se vyskytují i situace, které se změnit dají, se kterými se vyplatí bojovat a to může být například propadnutí u zkoušky, neúspěch při pohovoru a jiné. Při výběru strategie berme v potaz tři oblasti: poznání – myšlenkové řešení, uvažujeme nad tím, co by se stalo kdyby..., emoce – snažme se oprostit od negativních emocí jako je úzkost, strach, ohrožení ..., a chování – sebeovládání (Křivohlavý, 1994, s. 44-53).

1.7.2 Adaptace, coping

Křivohlavý chápe adaptaci jako přizpůsobení se a připravení na něco, co nás čeká a je to v mezích normy. Avšak spojuje pojem adaptace s copingem. Copingu připisuje spíše charakter zvládání extrémních zátěží při nemocích, sporech, životních krizích, doslova se poprat, bojovat, překonat a zvládnou situaci, někdy se jedná o boj na život a na smrt. Tudiž při adaptaci při řešení problému víme jak postupovat, zatímco u copingu si nevíme rady a nemáme k řešení dostatečné množství znalostí a informací (1994, s. 40-42).

Oproti tomu Vágnerová rozlišuje vědomé a nevědomé vyrovnávání se se zátěží. Coping vnímá jako uvědomovaný způsob určité strategie. Volba této strategie je ovlivněna hodnocením a posouzením vlastních možností. Jdeme si za svým cílem s vidinou pozitivní změny a smířením se s okolnostmi, které změnit nelze. Řešit problémy změnou postoje, hodnocení a prožívání je významem copingu (2012, s. 57).

Vágnerová (2012, s. 57) rozlišuje 2 hlavní body při řešení problému:

1. Coping zaměřený na řešení problému: Máme představu, že problém je řešitelný a cíl dosažitelný

2. Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody: Myslíme si, že problém nelze řešit a že pro nás bude snazší se s ním smířit, smíření není vždy negativním řešením.

1.7.3 Strategie boje

Lazarus rozdělil strategie zvládání stresu:

1. Strategie netečnosti (apatie): ten, kdo se vyskytuje v těžké situaci, podléhá stavům bezmoci, deprese beznaděje a staví se ke všemu apaticky
2. Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): vyhýbání se problému projevující se navenek obavami a strachem
3. Strategie napadení útočníka
4. Strategie posilování vlastních zdrojů síly: jedná se o výcvik našich dovedností – sebekontroly a sebeovládání (Křivohlavý, 1994, s. 44).

Dále rozlišuje Křivohlavý strategii zaměřenou na řešení problému a strategii na vyrovnání se s emocionálním stavem. Pokud řešíme daný problém, snažíme se odblokovat působící obavy a omezit stresory. Za to druhá strategie se zaměřuje na to, abychom redukovaly míru obavy, nervozity a zlosti.

Ostatní strategie při boji se stresem:

1. Konfrontační způsob zvládání stresu
2. Hledání sociální opory
3. Plánované hledání řešení problému
4. Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
5. Distančování se od dění
6. Hledání pozitivních stránek
7. Přejetí osobní odpovědnosti za řešení situace
8. Snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní (2001, s. 86).

K dalším typům strategie boje můžeme zařadit neuvědomované obranné reakce:

1. Popření – člověk se snaží nepřijmout pro něj nehodící se informace, například pokud se dozví zprávu o nějaké nemoci, nemluví o tom a chová se nadále jako zdravý.

2. Potlačení a vytěsnění – jedinec vytěsní věc, která se pro něj stala traumatem př. oběť nějakého násilí.
3. Fantazie – ve své fantazii si vytváříme nové nereálné sny – pseudologia phantastica
4. Racionalizace – opravdovou skutečnost zkresluje nebo se jí snažíme přijatelně vysvětlit
5. Sublimace – přeměňujeme neuspokojenou potřebu v jinou aktivitu
6. Regrese – je to zpětný vývoj, stáváme se závislým na nějaké autoritě, na někom, kdo nám pomůže. Projevuje se jako reakce na trauma, může nám přinést dočasnou úlevu, ale nesmí se stát trvalejšího rázu, mohlo by nám to přinést problémy v oblasti sociálního chování.
7. Identifikace – ztotožnění se s někým, kdo je pro nás idolem, zvyšujeme si tak sebevědomí a do postranní ustupuje pocit méněcennosti. Připisujeme si úspěchy našeho idola. Negativem je silná identifikace, která tlumí naši osobnost, náš rozvoj a vede spíše k napodobování někoho jiného.
8. Substitute – náhrada nedostupného uspokojení dosažitelným. Zkoušíme hledat jiné cíle, když se nám zdá překážka jako nezdolatelná. Omezíme tím pocit frustrace, ale nezbavíme se ho úplně.
9. Projekce – přisuzujeme své vlastní chyby druhým anebo očekáváme u druhých ty samé chyby, co máme my.
10. Rezignace – lhostejnost, bezmoc, vzdáváme se předem bez boje. Člověk se distancuje od okolí nebo od problému, klesají emoční projevy. Často se objevuje u lidí, kteří vedou boj s nemocí anebo u trvalého postižení (Vágnerová, 2012, s. 56-60).

Wilkinson ve své publikaci navíc uvádí ještě tyto obranné mechanismy:

1. Kompenzace – nahrazujeme tím nějaký defekt
2. Proměna – ukryvaný strach může být přeměněn v podobě tělesných příznaků
3. Přemístění – přenášíme emoce z jednoho bodu na druhý
4. Disociace – utíkáme před pohledem na náš postoj
5. Fixace – závislost na někom druhém
6. Introjekce – přijímání nevlastních názorů za své
7. Rezistence – schopnost vzdorovat odhalení původu stresu

8. Transfer – „přenos zkušeností a vztahů s jednou osobou na osobu jinou“ (Wilkinson, 2001, s. 82-85).

Oproti Vágnerové a Wilkinsonovi Křivohlavý tyto neuvědomované obranné mechanismy řadí více do ústraní, nevnímá je jako správný způsob vyřešení tíživé situace, od strategií se liší vztahem k realitě, vnímání reality je více iluzivní, zatímco pravý pohledem na realitu jsou strategie zvládání životních krizí (1994, s. 59).

1.8 Jak proti stresu

V první řadě si musíme uvědomit, co nám stres vyvolává, přijmout ho, vyrovnat se s ním a pokusit se ho zvládnout. Snažme se vyhnout negativním myšlenkám, to že si budeme něco vyčítat a soustředit pozornost na stránky naší osobnosti, které nemáme rádi, nám moc nepomůže. Snažme se tedy soustředit na pozitivní myšlenky, odpoutat myšlenky fyzickou a duševní aktivitou. Další možností je požádat přátele o pomoc, ti vidí situaci jasněji oproti našim myšlenkám vznikajícím při náplavu stresu (Wilkinson, 2001, 44-45).

Podle Schreibera můžeme čelit stresu tím, že budeme dodržovat pár jednoduchých pravidel. Musíme pravidelně jíst, minimálně 5x – 6x denně a ne se najíst pouze večer. Spát alespoň 7h denně, na spaní bychom měli mít klid temnou místnost, dostatečně vyvětranou, u starších lidí je tolerance spánku 5h s tím, že budou mít ještě odpolední spánek. Lidé, kteří špatně usínají, by neměli myslet na své problémy a před spaním se tím ještě více stresovat, ale měli by si přečíst knihu a naopak lidé, co se brzy probouzí, by měli vstát a raději něco dělat než jen tak nečinně ležet v posteli. K dalšímu doporučení patří každodenní pohyb, a pokud to není možno, tak alespoň 2x týdně provozovat nějaký sport. Mimo hru je i alkohol, kouření a drogy. Nejlepší je den si dopředu rozvrhnout, naplánovat, vyhnout se tak časovým tísňím, tím ztratíme pocit tlaku a postupně se zbavíme stresu. Jak Wilkinson, tak Schreiber doporučuje řešit problém s přáteli, na rozdíl od Wilkinsona upozorňuje na to, že bychom se měli zajímat i my o problémy našich přátel. Dále nám pomáhá čelit stresu i mimopracovní aktivity, nějaký kroužek, vzdělávání, ale i náboženská víra. Pokud však sami nezvládáme stres, je třeba vyhledat lékařskou pomoc, psychoterapeut nám pomůže najít duševní pohodu a klid (2000, s. 86-88). Při nadměrném stresu a očividném nezvládnutí situace se doporučuje návštěva lékaře, nemáme se nechat odradit, pokud nenajdeme pochopení u

specialisty a máme vyzkoušet někoho jiného, jen přece má každý jiné pochopení, slabosti a přednosti. Upozorňuje i na různé soukromé agentury a centra pomoci (Wilkinson, 2001, s. 54-57).

Dnes známe spoustu technik, jak zvládnout stres patří k nim:

Fyzické cvičení

Studiemi bylo dokázáno, že při fyzickém cvičení klesá hladina „noradrenalinu uvolněného při stresové reakci“, že zlepšujeme naši imunitu a snižujeme „negativní účinky stresu.“ Lidé cvičící pravidelně mají lepší psychickou kondici oproti těm, co se cvičením přestali (Joshi, 2005, s. 131). Doporučuje se trávit denně 30 minut na čerstvém vzduchu svižnou chůzí až do lehkého zpotení.

Relaxace

Relaxací rozumíme jisté uvolnění a zklidnění. To jak jsme schopni zrelaxovat, závisí na naší odolnosti vůči stresu. Při relaxaci dbáme na to, abychom uvolnili napětí ze svalů a nervů. K tomu nám poslouží hudba, kniha a mírná tělesná zátěž (Schreiber, 2000, s. 90). K technikám relaxace patří meditace, autogenní trénink, Jakobsonova progresivní relaxace, dechová cvičení atd.

- Meditace – odloučení duše od vnějšího světa, snažíme se nechat mysl prázdnou a nemyslíme na žádný konkrétní problém (Schreiber, 2000, s. 91). Joshi ve své díle uvádí studii, která dokazuje rozšíření cév při meditaci, čímž přispíváme ke sníženému krevnímu tlaku. Podle odborníků meditace zapojuje neuronové struktury, ... „které se podílejí na pozornosti a řízení autonomního nervového systému.“ Pozor, neznamená to však, že opravdu dojde k řízení autonomního systému (Joshi, 2005, s. 139).
- Autogenní trénink – zde se soustředíme na procvičení sebe, našeho já. Učíme se mít vliv na své tělesné funkce a dosáhnout jistého uvolnění (Schreiber, 2000, s. 90).
- Dechová cvičení – jde o to zklidnit své zrychlené dýchání, zhluboka se nadechnout a pomalu vydechovat, představit si, jak z nás stres vyprchává (Joshi, 2005, s. 133).
- Pasivní pohyb – je to pohyb těla pomocí vnější síly, vykonává jí například přístroj, fyzioterapeut, různé pomůcky. Opravdu pasivní pohyb je prováděn především u pacienta v bezvědomí. Využívá se u: nehybných pacientů, jako relaxační cvičení – protažení, pokud se pacient nesmí aktivně pohybovat,

v neurologii (https://is.muni.cz/el/1451/podzim2012/bp1137/Proped_IV-_pasivni_pohyb.pdf?lang=en).

- Aktivní pohyb – prováděn působením naší vlastní síly pod dohledem fyzioterapeuta. Fyzioterapeut ovlivňuje frekvenci terapií, zátěže a to vše je ovlivněno cílem. Prováděn formou rehabilitací, lázní apod. Příznivě ovlivňuje dýchání, psychiku, metabolismus a prokrvování svalů (<http://ose.zshk.cz/vyuka/terapie.aspx?tid=111>).

Biofeedback

Termínem se rozumí biologická zpětná vazba. Jedná se o uvědomělé působení na biologické pochody. Biofeedback jsou i přístroje, které nám měří nebo sledují fyziologické projevy (krevní tlak, tep, teplotu, ...). Účinnost byla prokázána například „při snižování nepříznivého stresového stavu (napětí)“ (Křivohlavý, 2001, s. 90-91).

Náboženská víra

Jistým způsobem nám od stresu napomáhá i náboženská víra, přináší nám jistou úlevu a víru v lepší život, tím se tak lépe oprostíme od stresujících situací (Křivohlavý, 2001, s. 91-92).

1.9 Práce a stres

U lidí, kteří nejsou zvyklí na těžkou fyzickou práci, se může dostavit poplachová reakce. To je příprava organismu na boj nebo útěk, častým opakováním stresové reakce se člověk na ni postupně přizpůsobuje. Po překročení hranice adaptační schopnosti organismu se může vyskytnout reakce v podobě vyčerpání. V západních, civilizovaných zemích, dochází ke stresu ne díky tělesné námaze, ale skrze sedavý způsob života, nedostatečného pohybu, u lidí holdující kouření a alkoholu.

Mezi hlavní složky pracovního stresu u moderního člověka patří brzký pracovní postup nebo deziluze z nepovýšení, hodně nebo málo práce, přemístění v rámci pracovního místa, prostředí, změna spolupracovníků, nový styl řízení, nevyjasněné vztahy nadřízenosti, stereotypní práce, nadměrná pracovní doba, riziková práce a šikana na pracovišti. Soukromý život se nám odráží také na pracovním výkonu, jedná se především o úmrtí nebo nemoc v rodině, spory v manželství a stáří člověka.

Dle toho, jak se chová člověk na pracovišti, lze rozeznat osobnost více ohroženou stresory. Projevuje se to rysy jako je podrážděnost, uzavřenost od kolegů v práci, odmítání rad a pomoci, veliká oddanost práci zrající k workoholismu, vysoká spotřeba cigaret, alkoholu nebo drog. Sami na sobě poznáme stres tím, že jsme nervózní, neklidní, napjatí, postrádáme energii a chuť k jídlu.

Jak čelit stresu při práci? Při fyzické práci si tělo samo řekne, jaká poloha mu nejvíce vyhovuje. Při duševní práci se snažíme mít pracovní desku stolu o sklonu 10°, abychom co nejméně zatěžovali oči a krční páteř. Při poradách je nejlepší kruhové uspořádání, dbáme na to, aby na sebe všichni viděli a nemuseli natáčet hlavu. Další stres nám vzniká při dálkovém cestování, člověk se musí přizpůsobit na tamní čas, přechod časovými pásmy nám způsobuje únavu a nedostatek spánku, proto je nejlepší se vystavit co největšímu slunečnímu záření. Vystavení se silnému dennímu světlu nám pomůže lépe se přizpůsobit časovému režimu a tím odstraníme problémy se spaním. Rovněž by se tím měli řídit zaměstnanci pracující v noci.

Vedoucí pracovníci jsou extrémně vystavováni stresu, tlačí je termíny, veliká odpovědnost, dodavatelé, odběratelé, podřízení a odbory. Bránit by se proti tomu měli například tím, že si velké úkoly rozdělí na menší, sepsat si řešení, která se naskytují, ovládat své chování, rozdělovat úkoly na podřízené, odmítat úkoly, rozdělit si čas (Schreiber, 2000, s. 43-51).

2 Pracovní prostředí

Pracovní prostředí zkoumá psychologie práce. Na úvod popíšeme, čím se zabývá a jak se vyvíjela. Předmětem zkoumání je vztah mezi psychikou a pracovní činností. Toto zkoumání bere ohled i na psychické procesy, motivaci, psychické vlastnosti, schopnosti a návyky a také na psychické stavy a vztahy k okolí (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 1996, s. 9-10).

Psychologie práce se začala vyvíjet v roce 1912, kdy Hugo Münsterberg, německý psycholog, publikoval knihu *Psychologie a hospodářský život*, kde použil slovo *psychotechnika*. Pojem tohoto slova zahrnoval zjišťování schopností lidí a následný výběr zájemců o práci, přípravu na práci, uskutečnění práce a rozbor práce a pracovní studie. Pojem psychotechnika, přejal od W. Sterna, ten pojmenovával tímto termínem práci s lidmi. Psychotechnika byla využívána hlavně během 1. světové války v Německu pro „psychotechnické zkoušky pro výběr řidičů a pilotů“ a v USA se užívaly jako skupinové testy inteligence v ozbrojených silách. Walter Blumenfeld, Ewald Sachsenberg a Jan Doležal měli zásluhu na rozvoji psychotechniky v Československu. U nás psychotechnika čerpala z výzkumů angloamerických a německých. Postupně se u nás založila řada psychotechnických ústavů. Zlom však nastal po druhé světové válce, kdy bylo nařízeno zrušení ústavů. Velkou zásluhu u nás má Jan Doležal, který se vzbouřil proti „likvidátorským tendencím v psychologii“ a „vytvořil moderní koncepci psychologie práce spojující výzkumnou a aplikační aktivitu v oboru.“ V roce 1973 byl změněn název ze specializační oblasti psychologie práce na současný název psychologie práce a organizace (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 1996, s. 27-32).

2.1 Osobnost člověka jako pracovníka

Na pracovníky je v dnešní době kladena spousta požadavků, měli by být schopni na svém přiděleném pracovišti vykonat onu práci.

Struktura požadavků práce na pracovníka

Je podstatné, aby management znal dobře kvalifikační požadavky dané práce a pracovního místa. Jedině tímto způsobem vybere zaměstnance, jejichž vzdělání bude odpovídat nárokům práce.

Rozlišujeme dvě skupiny nároků na pracovníka:

- a) nároky na dané pracovní místo
- b) nároky konkrétního podniku.

K bodu *a* se vztahují schopnosti a vědomosti pracovníka, které jedinec zvládá díky vrozeným, biologickým dispozicím. Dispozice získá především díky školnímu vzdělávání, samostudiem a mimoškolním vzděláváním. Jestli umíme správně využít naše vědomosti a znalosti se projeví v odborné praxi v konkrétním pracovním odvětví. Nadanější jedinci mohou v krátkém časovém úseku ukázat své znalosti na vysoké úrovni, oproti tomu jedinec s málo přiměřenými předpoklady se nemusí nikam dál posunout a zůstane tak v této oblasti bez dovedností. Pro pracovní činnost nejsou důležité pouze schopnosti a znalosti, ale i jiné vlastnosti osobnosti jako je zodpovědnost, flexibilita, rozhodnost, spolehlivost, tvořivost a organizační schopnosti. Úspěšnost a prosperita podniku závisí na souhře ostatních spolupracovníků a to, jak dokáží pracovníci pracovat i v týmech, jak si vyjdou vstříc a nápomoc. Z toho důvodu je kladen zřetel i na vlastnosti jako je sociální dorozumívání, odpovědnost za kolegy/kolegyně a skupinová spolupráce.

Bod *b* pod sebou ukrývá požadavky podniku, které „se odvíjí zvláště z předmětu jeho činnosti, podnikové politiky, specifických způsobů vedení lidí příznačných pro podnik, podnikového systému sociálních i organizačních norem.“ Velké podniky nemají tak vysoké požadavky jako ty střední a malé. Je to dané tím, že větší podniky hledají pracovníky s vymezenější zaměřením. Rovněž to funguje v hierarchickém uspořádání, velké požadavky jsou kladeny na vysoké pracovní pozice (Bedrnová, Nový a kol., 2002, s. 70-73).

Identifikace požadavků práce na pracovníka

Velice podstatné je, aby se ztotožňovaly nároky na pracovní místo a požadavky pracovníka. Podstatné je i ověření potencionálního pracovníka, ucházejícími metodami

a postupy, zda se hodí na pracovní pozici. „Východiskem pro stanovení konkrétních požadavků práce, ... je výčet funkcí (činností, úkolů) pracovníka dané pracovní (řídící) pozice.“ Inicie, plánování, rozhodování, delegování, koordinace, informace, kontrola, vedení lidí a reprezentace jsou funkce, které by neměl řídící pracovník postrádat.

Charakteristika předpokladů člověka pro práci

Pro náročnou práci je potřeba, aby pracovník měl co nejlepší kvalifikaci. Tyto kompetence jsou chápány tak, jak je pracovník připraven pro danou práci z pohledu psychické, fyzické a morální náročnosti. Každá práce vyžaduje jinou náročnost z těchto oblastí, někde je potřeba vysoká fyzická zdatnost a nižší míra psychických dispozic. Naše schopnosti a dovednosti se formují výchovně vzdělávacím procesem a následně se uplatní během pracovního procesu, kde nabýváme nových zkušeností. Důležitá je rovnováha mezi požadavky na práci a kvalifikace pracovníka.

Identifikace předpokladů pracovníka

Jedná se o vzájemné rozlišení požadavků práce na zaměstnance. Rozpoznání dispozic jedinců v pracovním procesu má velkou váhu ve vztahu k zajištění jejich nejvhodnějšího výběru, rovněž má smysl při změně pracovního zařazení (Bedrnová, Nový a kol, 2002, s. 74-78).

Adaptace na práci

Naše schopnosti a dovednosti se vyvíjí v průběhu výchovně vzdělávacího procesu a zdokonalují se následnou praxí, rovněž tak s adaptací se potýkáme během celoživotního procesu. Celý život se přizpůsobujeme vnějším podmínkám a to, jak dobře se přizpůsobíme pracovnímu prostředí, se projeví ve vztahu k sobě samému, v sebehodnocení, ve vztahu k spolupracovníkům a lidem, s kterými se v životě setkáváme, následně se pak ukazuje to, jak jsme vůbec v životě spokojeni.

Adaptace zahrnuje adaptabilitu (předpoklad, jak pracovník bude zdolávat pracovní nároky), adaptování (samotný postup a proces zdolání pracovní činnosti) a adaptivnost (dosažený stav, výsledek pracovního jednání). Pracovní adaptace je nepřetržitý proces, neustále se vyvíjející, který se začíná vstupem do práce a končí závěrem zaměstnání. Výsledkem pracovní adaptace je, že pracovník přijme pracovní situaci buď za přiměřenou, nebo nepřiměřenou. Člověk se musí neustále přizpůsobovat

nový pracovním podmínkám, požadavkům a změnám. Jak dobře se pracovník přizpůsobil pracovním podmínkám, se projeví na množství a kvalitě vykonané práce, na aktivitě, soběstačnosti při práci, na cílech a ambicích a spokojenosti v zaměstnání. Sociální adaptací se rozumí, jak se zaměstnanec začlenil do pracovního kolektivu, jaké jsou vhodné a nevhodné projevy chování, vytvoření rovnováhy mezi hodnotami a normami pracovníka a ostatních členů pracovního kolektivu.

Adaptace na práci je naléhavá při situacích, jako je přijetí nových pracovníků do práce, při změně pracoviště, začlenění zpět do práce při dlouhodobé absenci jako je například mateřská dovolená a při inovacích. Správná a včasná adaptace je důležitá pro ztotožnění se pracovníků s prací a organizací (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 1996, s. 82-84).

Identifikace s prací

Jestli se ztotožníme s prací, závisí na osobnostních a sociálních faktorech. Věk, sebezodvívání se a vysoké umístění práce v žebříčku osobních hodnot patří k osobnostním faktorům. Ztotožnění se s cíli organizace, práce v kolektivu, kladné hodnocení zaměstnance a úspěch v práci patří k faktorům sociálním. Pokud se nám podaří skloubit skutečnost, jako je osobnost člověka, realita, plány do budoucna a dobré použití našich schopností v práci, přinese nám to kladnou identifikaci s prací.

Identifikace s organizací

Ztotožnění se s organizací je provázáno zaměstnaneckou věrností, loajalita zaměstnanců je charakterizována přijetím důležitostí a cílů organizace, snažením se v úspěšnost organizace a být součástí organizace (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 1996, s. 85-87).

2.2 Motivace k práci

Co vlastně motivace znamená? Hybné síly – pohnutky a motivy, působící v lidské psychice, usměrňují chování člověka, takovým směrem, aby dosáhli určitého cíle (Bedrnová, Jarošová, Nový a kol., 2012, s. 226). Oproti tomu Plháková popisuje motivaci jako soubor dynamických sil, které jsou činné za tím účelem, aby změnili dosavadní neuspokojivou situaci (2008, s. 319). Jiný zdroj charakterizuje motivaci jako

slovo pocházející z latiny, kdy motus znamená pohyb – hybná síla. Tedy proces a řízení činností za účelem dosažení vyrovnanosti (<http://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/12-motivace-deleni-motivu.html>).

Motivace probíhá na třech pomezích – rovina směru, rovina intenzity a rovina stálosti. S motivací jsou nejčastěji spojovány pojmy, jako je motiv a stimul (Bedrnová, Jarošová, Nový a kol., 2012, s. 226).

Motiv

Popud, důvod jistého chování, které je provázenou různě intenzivním prožíváním. Pocit spokojenosti, naplnění a klidu je cílem motivu. Motivy se dělí na cílové, terminální a instrumentální. Instrumentální motiv není nějak termínově omezen a patří sem například zájem o literaturu. Intenzita prožívání a činnost člověka dosáhnout vytyčeného cíle je dána poznávacími pochody a prožíváním každého jedince (Bedrnová, Jarošová, Nový a kol., 2012, s. 227). Motivy ovlivňují i lidské prožívání, to co je pro nás aktuálnější dodává na síle motivu a síle emocí. Motivy dělí na sebezáchovné, stimulační, sociální a individuální psychické. Sebezáchovné motivy jsou spojovány s termínem pud sebezáchovy, principem je přežití jedince nebo celého druhu (Plháková, 2008, s. 319-321). Stimulační motivy pod sebou ukrývají pojmy jako je hravost, zvědavost a neobyčejné zážitky. K sociálním motivům patří veškeré lidské vztahy, potřeba intimity a moci. Hledání smyslu života, osobní identita a sebeurčení jsou motivy individuálně psychické (Plháková, 2008, s. 357, 371, 382).

Stimul

Bývá často zaměňován se slovem motivace. Stimulace je „vnější působení na psychiku člověka“ a tím se snažit změnit nebo docílit nějakého chování. K tomuto působení na psychiku dochází spíše vědomě, ale nemusí to být vždy pravda, působíme vlastně na motivaci člověka (Bedrnová, Jarošová, Nový a kol., 2012, s. 227-228).

Co nás motivuje k práci?

Existují dvě teorie, *do první skupiny* spadá otázka, co konkrétně nás motivuje k práci. K nejznámější teorii patří Maslowa pyramida potřeb, tato pyramida má 5 rovin. K nezákladnější patří fyziologické potřeby, to je spánek, jídlo, voda, vzduch. V druhé rovině je potřeba bezpečí, obsahuje jak fyzické tak citové bezpečí. Uprostřed se nachází

potřeba sounáležitosti, spadá sem kontakt s druhými lidmi, láska, ztotožnění se s někým. Ve čtvrté úrovni je úcta, potřeba být respektován a uznáván. Do poslední roviny patří potřeba seberealizace, potřeba využít svých schopností. Pokud si to znázorníme na potřebách pracovníka: „plat – sociální zajištění, důchodové zabezpečení, odborová záštita apod., - přijetí pracovní skupinou ve formálních a neformálních vztazích – tituly, statusové symboly, povýšení – pracovní seberealizace.“

Podobnou teorii, jako je Maslowa hierarchie potřeb, vytvořil C. Alderfer. Rozeznává potřeby existence, vztahů a růstu.

Dále sem patří Herzbergova teorie založená na vnějších a vnitřních motivech. Vnější jsou pracovní prostředí a vnitřní vztah k práci. Tyto motivátory se projevují na výkonnosti. V dnešní době není na tyto teorie brán moc velký ohled skrze jejich jednoduchost a soustředěnost na minulost.

Druhou skupinou jsou teorie, které zahrnují vztah poznávacích proměnných k jiným hodnotám. K teorii patří Vroomova teorie valence, jejíž podstatou je, čím více se nám cíl líbí a chceme jej, tím více budeme usilovat pro jeho dosažení. Valence znamená náš vnitřní pocit o hodnotě cíle, instrumentalista je děj, kterým dosáhneme cíle. V praxi to znamená, že se zaměstnanci budou snažit pracovat dobře a výkonně, pokud jsou za to náležitě odměněni nebo je bude moci potkat funkční postup. Pokud se snaha pozitivně odměnila, pracovníci budou nadále motivováni pracovat výkonněji.

L. W. Porter a E. E. Lawlera založili svou teorii rovněž na principu očekávání, avšak snažení zaměstnanců je závislé na schopnostech a jak vnímají pracovní roli.

J. S. Adamse a jeho teorie spravedlnosti vychází z toho, že se zaměstnanci mezi sebou porovnávají. Své snažení, úsilí a následné odměny porovnávají s ostatními, z čehož získáme pocit spravedlnosti nebo nespravedlnosti. Jestliže se cítíme nespravedlivě ohodnoceni, klesá tak naše úsilí a snažení v práci.

Poslední známější teorií je teorie X a Y od D. McGregorova. Rozlišujeme dvě skupiny pracovníků. Do teorie X spadají lidé, co málo pracují a musí být motivováni k výkonu odměnou nebo trestem. Do teorie Y patří lidé, co se ztotožňují s organizací a prací, jsou kreativní, tito lidé jsou motivováni kladným hodnocením a možností osobního růstu (Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 1996, s. 93-96).

2.3 Nároky na vybrané pracovní pozice

Řidič

Nutné vzdělání pro profesi řidiče je mít řidičský průkaz a profesní průkaz. Profesní průkaz dostaneme po absolvování školení, které má 140 hodin a 280 hodin pro řidiče, které dosáhli 18 let a chtějí se stát profesionálními řidiči nákladních vozidel (C a C + E) a 21 let u autobusů (D a D + E). Písemnou zkouškou, která se koná na obecním úřadě, splní řidič podmínky a získá profesní kartu, jejíž platnost je 5 let. Řidiči autobusů a nákladních aut nad 7,5 t musí rovněž absolvovat psychotesty (<http://vzdelavani.has-cs.cz/vzdelavani/vzdelavani-ridicu/vstupni-skoleni-profesionalnich-ridicu/>).

Psychologové kvalifikují profesi řidiče jako náročnou na stres. Stres vzniká díky vysokým nárokům z hlediska sporných požadavků, které jsou na řidiče požadovány a špatné zkombinování těchto požadavků s dalšími okolnostmi jako je málo času na výkon práce, přesčasy, velká zodpovědnost za ostatní spolucestující (<http://www.ibesip.cz/cz/profesionalni-ridic/bezpecne-rizeni-vozidla/povolani-profesionalniho-ridice>).

Jak jistě všichni víme, povolání řidiče je velice náročné na udržení pozornosti, splnění časového termínu, dodržování dopravních předpisů a zároveň ohlídat bezpečnost řidiče. Tato bezpečnost je ovlivněna kvalitami dopravního prostředku, podmínkami provozu a samotným řidičem. Dbát by dále řidiči měli na to, aby ponechali v ústraní soupeřivé chování, správně a včas se rozhodovali a předvíдали chování i ostatních účastníků silničního provozu (Štikar, Hoskovec, 1995, s. 17).

K nejdůležitějšímu při práci řidiče patří:

- Zrakové vnímání – zrak, to nejdůležitější, čím řidič přijme informace o situaci na silnici. Dobré vidění a rozpoznání věcí kolem nás patří asi k těm největším požadavkům na tuto profesi. Nedoporučuje se upřeně hledět na situaci před námi, ale zapojit celé zorné pole obou očí.
- Sluchové, hmatové a čichové vnímání – rámus jedoucího automobilu se podílí také na únavě řidičů, každý je jinak nastavený a vykonává jinou práci pod vlivem hluku. Zaměřit bychom se měli na hluk aerodynamický (nedovřené dveře), kvílení pneumatik, hlučící převodovka, ťukavé zvuky, střelení výfuku. Hmat nám pomůže rozpoznat citlivost na volant a pedály a tím se přizpůsobit

vozidlu. Čich nás upozorňuje na možný únik benzínu a brzdové kapaliny a podobně.

- Pozornost – na nepozornost se doplácí, proto bychom neměli soustředit pozornost na jiné úkony než na řízení. Je správné pozornost rozdělit na několik impulsů a podstatný je i rozsah pozornosti.
- Rozhodování – méně zkušený řidiči se ve svém rozhodování opírají jen o malé množství informací, to pak vede riskantnímu rozhodnutí. To jak se nyní rozhodneme je často ovlivněno minulou zkušeností, mírou závažnosti rozhodnutí a prostředím a okolními podmínkami.
- Jednání – rozlišujeme jednání přizpůsobené a nepřizpůsobené. Přizpůsobeným jednáním máme na mysli to, že se řidič uzpůsobil aktuálním požadavkům v dopravní situaci. Do jednání nepřizpůsobeného řadíme „chování se zkratovou reakcí, chování s prodlouženou reakcí a reakce vyplývající z rozporu mezi očekáváním.“
- Chyby při vnímání, rozhodování a jednání – omylem je výkyv z nejvhodnějšího stavu, omyl spatřujeme v jeho důsledku. Neúmyslným omylem se stane pochybení řidiče při jeho vnímání externích situací, které ovlivňují jednání, například srážka s vozidlem, které řidič neviděl. Úmyslným omylem je reakce, která je jiná než žádaná, například překročení předepsané rychlosti (Štikar, Hoskovec, 1995, s. 21-25).

Policista

Pokud se chceme stát policistou, musíme dosáhnout alespoň středoškolského vzdělání s maturitou plus 12 měsíců odborné přípravy. Jestliže dosáhneme vysokoškolského vzdělání, odborná příprava trvá 8 měsíců. Po ukončení odborné přípravy jsou na řadě služební zkoušky. Dále se u policistů zjišťuje jejich fyzická a psychická zdatnost (<http://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-a-dalsi-vzdelani-policistu.aspx>).

Rovněž tak práce u policie je náročná na stres a to z hlediska toho, že nikdy nemůžeme předvídat, jaká situace nastane a jak se bude vyvíjet. Když se zamyslíme, policista řeší hodně tragických událostí v životě, ať k nim patří sebevraždy, vraždy, dopravní nehody, násilí a zločinecké organizace. Musíme odlišovat pracovní a osobní život.

Policista se musí chovat jako profesionál v každém případě, dále musí být nestranný, bezúhonný, ohleduplný a zodpovědný. Jsou na ně kladeny vysoké psychické nároky (<http://www.policie.cz/clanek/eticky-kodex-policie-ceske-republiky.aspx>).

Nejdůležitější při práci policisty jsou:

- Zdvouřilost – musíme se ke všem chovat se ctí a důstojností.
- Iniciativa – policista musí vykonávat v rámci svých pravomocí úkony, které odvrátí nebezpečí i mimo svou pracovní dobu.
- Přiměřeně postupovat – policista musí postupovat tak, aby nevznikla nikomu žádná újma.
- Prokazování příslušnosti – každý policista musí svou příslušnost prokázat policejním úborem, odznakem nebo průkazem s identifikačním číslem
- Odpovědnost – za práci, kterou koná.
- Poučování – než policista vykoná nějakou věc, je povinen informovat o právních důvodech provedené věci (<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>).

Dělník

Na pracovní pozici dělníka není tolik kladeno psychických nároků jako nároků fyzických. Nemáme přesně dáno, jaké vzdělání je potřeba, určitě postačí základní vzdělání nebo aby byl zaměstnanec vyučen, zajisté je potřeba fyzická zdatnost, znalost cizího jazyka potřebná není. Beze sporu je tato práce rovněž náročná, ale spíše na výkon a hluk.

K fyzikálněchemickým podmínkám, které ovlivňují práci dělníka, patří:

- Hluk a vibrace – vysoký hluk a vibrace strojů mohou velice narušit pracovní výkon a přesnost pracovníka. Hluk může způsobit i poškození sluchu a to vzrůstá s délkou zaměstnání. Poškození sluchu mohou mít i důsledky v oblasti nervového systému se závratěmi a také na špatné pozornosti.
- Osvětlení – souvislostí mezi osvětlením a výkonností se zabývala řada autorů a je tedy potvrzeno, že světlo má vliv na pracovní výkon. Ovlivňují nás i různé odstíny barev, lépe se nám pracuje ve světlejších místnostech a tam, kde je použita modrá a zelená barva.

- Teplota – na přesnosti a nehodovosti v práci mají vliv vysoké teploty. Teploty, které nám jsou příjemné v létě, jsou v rozsahu od +20,6°C až + 22,8°C a v zimě +18,3°C až 21,1°C.
- Chemické škodliviny – Při určitém pracovním výkonu dochází k uvolňování škodlivých látek, jako jsou například plyny, rozpouštědla, kovy a organické látky, při častém vdechování těchto škodlivých látek dochází k poruchám pozornosti, spánku, paměti, k bolesti hlavy a nervozitě (Štikar, Ryměš, Riegel, Hoskovec, 1996, s. 46-49).

Základními požadavky na pracovní pozici dělník tedy bývají fyzická zdatnost, pracovitost, manuální zručnost, technické myšlení, pracovitost a zodpovědnost.

Práce v kanceláři konkrétněji na oddělení logistiky

Na základě práce v logistickém oddělení bych se opovážila srovnat tuto činnost s prací obchodníka. Neustále musíte obstarávat u dodavatelů komponenty potřebné do výroby a tady zhotovené výrobky dále posílat ke koncovému zákazníkovi a to vše stihnout v termínu. Je to práce velice náročná na stres. Pracovníci jsou neustále pod tlakem a nuceni tak dělat přesčasy. Málokdy se stalo, že by někdo odcházel po odpracovaných 8h domů.

Potřebné pro tuto pozice je ukončené středoškolské vzdělání s maturitou, někde postačí i výuční list a základní znalost nějakého jazyka a práce s počítačem.

Důklad je kladen při práci na logistice na:

- Logické uvažování – při řešení problémových okolnostech je potřeba včasného a rychlého rozhodování a najít to nejvhodnější řešení.
- Organizační schopnosti – záleží na správném zorganizování si práce a orientace v ní
- Komunikace – pro správné prosazení svých myšlenek a nápadů, nutná je i pro komunikaci s dodavateli a se zákazníky.
- Pozornost – musíme soustředit pozornost na řešený problém, dobře také vnímat kolegy a spolupracovníky, protože práce jednotlivých pracovníků na sebe většinou navazuje.

- Sociální citlivost – vhodné je sledovat společenské dění a snažit se pochopit druhé.
- Odpovědnost
- Souhra s ostatními – kvůli své návaznosti prací jedinců na sebe (Bedrnová, Nový a kol., 2002, s. 406).

3 Životní styly lidí

Odjakživa je známo, že se životní styl rozděluje na ten dobrý a špatný. Málokdo si však uvědomuje, co všechno do špatného a dobrého životního stylu patří. Spoustu lidí si myslí, jak žijí zdravě, ale nadměrná konzumace alkoholu a kouření určitě do zdravého životního stylu nepatří.

3.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl by se dal propojit s kapitolou „Jak proti stresu“. Jak už jsme se tedy dozvěděli, zdravý životní styl bych definovala jako všechny prvky v našem životě, které nám pomáhají být fit a cítit se zdravě. Zařadila bych sem tedy zdravé stravování, pohyb, pitný režim, spánek, relaxaci, minimalizování špatného stresu, optimismus a mít rád sám sebe. Termín psychologie zdraví, se dá zajisté spojit s životním stylem. Psychologie zdraví se zabývá především prevencí a jde jí „o zdravotní dopad – ať kladný nebo záporný – určité lidské činnosti, lidské jednání“ (Křivohlavý, 2001, s. 18-19). Další pojem, který definujeme, je zdraví. Různí autoři definují zdraví různými definicemi. Davida Seedhouse ukazuje čtyři různá pojetí termínu zdraví:

- Lékař – zdraví chápe jako bez nemoci, úrazu a choroby.
- Sociolog – zdravý člověk je, který správně existuje ve svých sociálních rolích.
- Humanista – zdravý člověk, co se smíří s životními úkoly.
- Idealista – zdravý člověk je ve sférách tělesné, duchovní i sociální (Křivohlavý, 2001, s. 30).

Jelikož jsem spánek, relaxaci, pohyb popsala v jedné z předcházejících kapitol, popíši ve stručnosti pouze zdravé stravování.

Zdravé stravování

Toto téma je mi vcelku blízké, jelikož se o zdravé stravování zajímám. Podstatné je, abychom se naučili snídat a rozvrhli si jídla do 2-3 hodinových intervalů a konzumovali tak minimálně 5x – 6x denně. Náš jídelníček by se tedy měl skládat ze snídaně, svačiny, oběda, svačiny, večeře a večeře číslo dvě. Večeře číslo dvě se zařazuje především pro aktivní lidi a lidi, co vstávají díky svému povolání brzy a tím jsou z mých popisovaných profesí řidič, policista a dělník, zařadit sem můžeme i pracovníky z logistiky, pokud vykonávají nějakou pohybovou aktivitu. Další podstatou zdravého stravování je jíst přírodní a čerstvé potraviny. To znamená celozrnné pečivo i přílohy,

celozrnné potraviny jsou bohatší na vlákninu. Zařadit do jídelníčku musíme ovoce a zeleninu, potraviny nekonzervované, nepřesolované, nesmažené a připalované, luštěniny, bílé maso, ryby a netradiční zdroje bílkovin jako je tofu, sója a tempeh. Vyhybat se musíme cukrovinkám a všem škodlivým tukům, tedy i uzeninám a salámům, lepší je konzumovat kvalitní šunku. Pokud musíme sladit tak jedině medem. Jídlo bychom si měli vychutnávat a jíst v klidu. Pokrmy připravujeme dušením, restováním a vařením v páře. Ve stresu většina lidí jí rychle a shrbení a proto je třeba toto odstranit, musíme jíst vzpřímené poloze a být v klidu. K dochucování jídel bychom měli používat bylinky a různá koření namísto chemických přísad (Malcolmová, 2003, s. 88-97).

Když budeme dodržovat veškeré tyto zásady a přidáme pohyb, pomůže nám to odstranit stres a tím získáme i více energie a pomůže nám to více se koncentrovat na práci, začneme brát život optimističtěji.

3.2 Nevhodný životní styl

K těm nejvíce nevhodným věcem, které patří u většiny lidí do běžného života, bych zařadila stres, přejídání, alkohol, drogy, kouření a rizikový sex. O stresu již píše celou velkou kapitolu a ve stručnosti bych popsala některé z ostatních negativních vlivů na náš životní styl.

Přejídání a obezita

Důležité je rozlišovat od sebe tyto dva pojmy, ač spolu úzce souvisí. Obézní jsou lidé disponující vyšší tukovou vrstvou. Větší podíl tuku v oblasti břicha dokazuje obezitu. Obezita se například zjistí díky BMI – body mass index, který bere v potaz váhu a výšku (Křivohlavý, 2001, s. 211). Přejídání bych definovala, jako záměrnou konzumaci jídla, ač nemáme hlad. Tato situace dost často vzniká jako reakce na stres. Lidé, co se přejídají, to často nedělají z pocitu hladu, ale protože si tím kompenzují strach, úzkost, frustraci, hněv, pocity méněcennosti a další podobné záležitosti (http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=118%3A122&catid=68%3Aporuchy-pijmu-potravy&Itemid=118).

Alkohol a drogy

Konzumace alkoholu a drog má společné to, že se pořád zvyšuje množství, které musíme užít k dosažení dobrého zážitku. Tato konzumace nám může vyústit v závislost, člověk není schopený fungovat, aniž by přijal množství alkoholu nebo drogy. Abstinenční syndrom se dostaví u lidí, co už jsou závislí na alkoholu nebo droze. Když se delší dobu nedostaví požadovaná látka, dochází většinou k agresi, zlosti a nespavosti. Pokud se projeví závislost, hovoříme o toxikomanii, narkomanii a návyku.

Alkohol a drogy nám přináší velice negativních důsledků, které se projevují v podobě nemocí nádorových, cirhóza jater a Korsakovův syndrom, hypertenzi, kardiovaskulárním onemocnění, ztráta pozornosti, špatné uvažování a odhad, málo soustředěnosti (Křivohlavý, 2001, s. 195-197). Všechny tyto nemoci jsou spojené se stresem a některé ze zmiňovaných dovedností a schopností potřebujeme využívat při pracovních výkonech, a pokud budeme užívat tyto škodlivé látky, brzy přijdeme o zaměstnání a navíc si tak závažně a nezvratně poškodíme zdraví.

Kouření

Výzkumy nám dokázaly, že problémy spojené s kardiovaskulárním onemocněním a onemocněním rakovinou jsou způsobené především kouřením. Proti kouření byla zahájena velká kampaň, zejména v USA, a dosáhly toho výsledku, že počet kuřáku začal ubývat. Spoustu lidí kouří, protože si myslí, že jim to pomůže vyrovnat se se stresem. Avšak i experimentální studie upozorňují, že kouření je pojítkem mezi stresem a vyrovnání se s ním. Dále kouření způsobuje dýchací problémy, špatný vliv na vývoj plodu, žaludeční vředy, nehody založení ohně a popáleniny a podobně. Kouření má i negativní vliv na nekuřáky a obtěžují tím společnost (Křivohlavý, 2001, s. 190-192).

Je na každém z nás jakou cestu a způsob života si vybereme, ale především z hlediska úspěšného pracovního i osobního života a eliminace stresu bychom měli vybírat to, co je pro nás a naše zdraví nejlepší a nejvhodnějším a tím je tedy žít zdravě. Nejen že nám to pomůže snadněji překonat stres, vyrovnat se s těžkostmi života a pracovním procesem, ale dodá nám to na sebedůvěře, budeme si chránit naše zdraví a ke všemu se budeme stavět optimističtěji.

Rizikový sex

Toto téma je rozhodně spojeno s pohlavními chorobami. Je zjištěno, že lidé o pohlavních chorobách téměř nic nevědí. Tak nějak je známa v povědomí lidí problematika HIV/AIDS. Informace o ostatních nemocech jsou však tabu. Další šokující informace jsou, že spoustu lidí, aby se ochránilo před přenosem nemoci, nepoužívá kondom. Sice vědí, že slouží k ochraně právě nejen před početím ale i nemocemi, i tak to berou na lehkou váhu. Dokonce u lidí ve věku 16-24 let při prvním sexuálním styku žádnou ochranu nepoužívali. V roce 1994 studie ukázala, že 77% žen a 65% mužů nemělo během 5 let žádného dalšího sexuálního partnera nebo jen jednoho. Ale na druhou stranu 10% žen mělo během 5 let více jak 8 sexuálních partnerů a dokonce 1% mužů více jak 20 žen. K šíření nemocí tedy přispívá sexuální promiskuita. K rizikovému sexu patří i prostituce, homosexuálové, tzv. komerční sex (Křivohlavý, 2001, s. 207-210).

Gamblerství

Gamblerství neboli patologické hráčství patří k návykovým a impulzivním poruchám. Se závislostí má řadu společných znaků například opakování hry na úkor osobních závazků, touha hrát – puzení, pokračování v hraní i přes špatné důsledky. Rodinné prostředí, vrstevníci a osobnost jedince ovlivní to, zda podlehne patologickému hráčství. Zpočátku hráč zkusí hru ze zvědavosti, vyhrává, hra se mu zalíbí, poté se vše otočí, začne prohrávat a propadat hře (Procházka, 2012, s. 152-154).

4 Praktická část

Následně se budu zabývat praktickou částí bakalářské práce, kde popíši cíl, hypotézy, dotazníkovou metodu a zkoumaný vzorek.

V praktické části jsem postupovala následovně:

- Zvolila jsem si cíle bakalářské práce
- Vytvoření dotazníku
- Výběr respondentů
- Sběr informací
- Vyhodnocení informací, tvorba grafů a předvedení výsledků

4.1 Cíl bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je zjistit jaký životní styl volí vybrané profese podléhající stresu. Jestli tedy žijí správným nebo nesprávným životním stylem i přes hromadící se stres. Jedná se o profese řidiče, dělníka, policisty a pracovníka logistiky. Dále je mým cílem zjistit, jak často vůbec podléhají stresu dané profese, jak se s ním vypořádají a jak se u zkoumaného vzorku projevuje.

4.2 Hypotézy

Hypotéza č. 1

Minimálně 60% pracovníků logistiky podléhá vícekrát do týdne stresu.

Hypotéza č. 2

70% všech vybraných respondentů podléhá stresu.

Hypotéza č. 3

Policisté a pracovníci logistiky upřednostňují zdravější životní styl více než dělníci a řidiči.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že všechny mé zkoumané profese zvládají stres dobře.

Hypotéza č. 5

Domnívám se, že více jak 50% respondentů odpovědělo ano na otázku, zda zdravý životní styl může ovlivňovat vliv stresu v zaměstnání.

Hypotéza č. 6

Předpokládám, že na pracovníky dělnických pozic bude mít největší vliv fyzikální faktor, jako je světlo, hluk a podobně.

4.3 Metoda šetření

Pro výzkum jsem použila kvantitativní formu, konkrétně dotazníkovou metodu. Dotazník jsem vytvořila na webových stránkách www.survio.com/cs/, inspirovala jsem se tedy cílem práce. Většina odpovědí se mi dostávala pomocí internetových stránek a nějaká část dotazníku byla vytištěna a rozdána a to konkrétně u profese řidič a dělník. Dotazník dokládám v příloze č. 1, obsahuje 19 otázek, uzavřené i otevřené odpovědi, většinou se tedy jedná o uzavřené. Vyplnění dotazníku zabere zhruba 10 – 15 minut. V úvodu dotazníku se ptám na obecné otázky jako je povolání, pohlaví a věk, následují otázky, které se týkají stresu, jak často jsou lidé ve stresu, jestli mu podléhají a podobně a také zde zahrnuji otázky, co se týkají životního stylu. Datum vytvoření dotazníku bylo ke konci července 2013 a následně jsem zahájila sběr dat, který byl ukončen v prosinci 2013.

4.4 Průběh výzkumu

Výzkum pro profesi řidiče jsem uskutečnila spíše formou tištěného dotazníku, dotazník byl rozdán ve firmě Weindel logistik service Jihlava a Dopravní podnik města Jihlava. Dohromady jsem pro řidiče vyčlenila 30 dotazníků a vyplněných se mi vrátilo 20, úspěšnost je tedy 66,6%.

Nejrychleji jsem získala odpovědi od svých spolupracovníků z logistického oddělení Bosch diesel Jihlava, tyto odpovědi se mi vracely všechny pomocí výše uvedených webových stránek. Taktéž jsem rozeslala 30 dotazníků a vrátilo se mi jich 23, úspěšnost je 76,6%.

Sběr dat u profese dělník proběhl z části u firmy Bosch diesel Jihlava a z části ve Swoboda Stamping Jihlava i zde jsem rozdala 30 dotazníků a navrátilo se mi jich 27,

úspěšnost je tedy 90%. Dotazníky byly rozdány tištěné i rozeslány v elektronické podobě.

Nejobtížněji se mi sbírala data od policistů a to díky nízké osobní známosti. Dotazníky byly rozeslány elektronickou formou, taktéž jsem jich rozeslala 30 a navrátilo se mi jich pár, proto jsem pak rozeslala ještě dalších zhruba 20 dotazníků a celkový návrat z 50 rozeslaných dotazníků byl 20, což je tedy 40% úspěšnost.

4.5 Grafické znázornění výsledků výzkumu

Dohromady jsem tedy rozeslala 140 dotazníků a celkem se mi jich vrátilo 92, 2 jsem musela vyřadit pro neúplné vyplnění, tudíž mé výsledky vyplývají z 90 zhotovených dotazníků (viz tabulka č. 1). Pro zajímavost si zobrazíme, jaké bylo zastoupení mužů a žen při vyplňování dotazníku (viz tabulka č. 2).

Tabulka č. 1: Obecný přehled

Rozdáno	Vráceno	Skutečně uplatněno
140	92	90
100%	65,7%	64,2%

Tabulka č. 2: Zastoupení mužů a žen při vyplňování dotazníku

Pohlaví	Počet
Muž	40
Žena	50

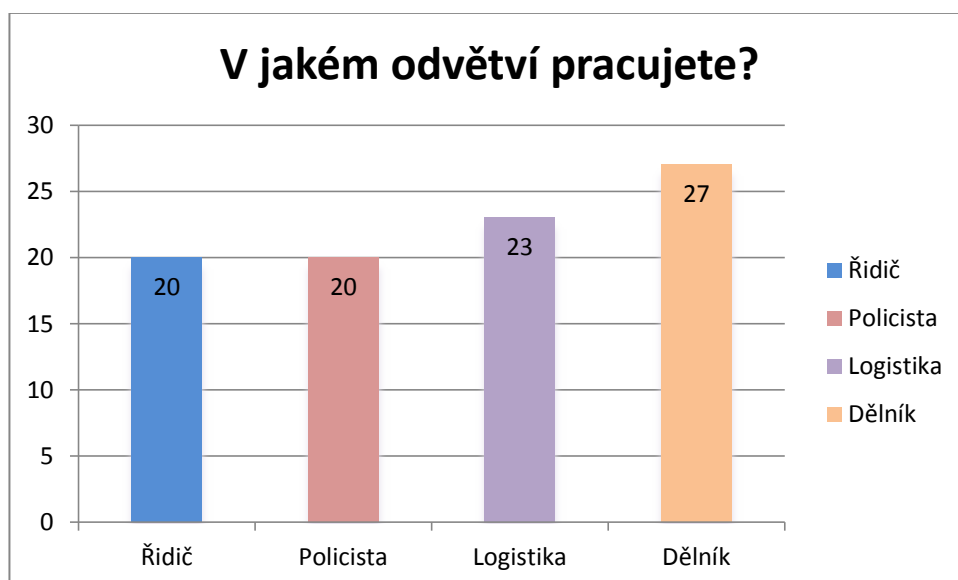
4.6 Výzkumné šetření

Otázka č. 1: V jakém odvětví pracujete?

Tabulka č. 3: Profese

Odpověď	Počet
Řidič	20
Policista	20
Logistika	23
Dělník	27

Graf č. 1: Profese



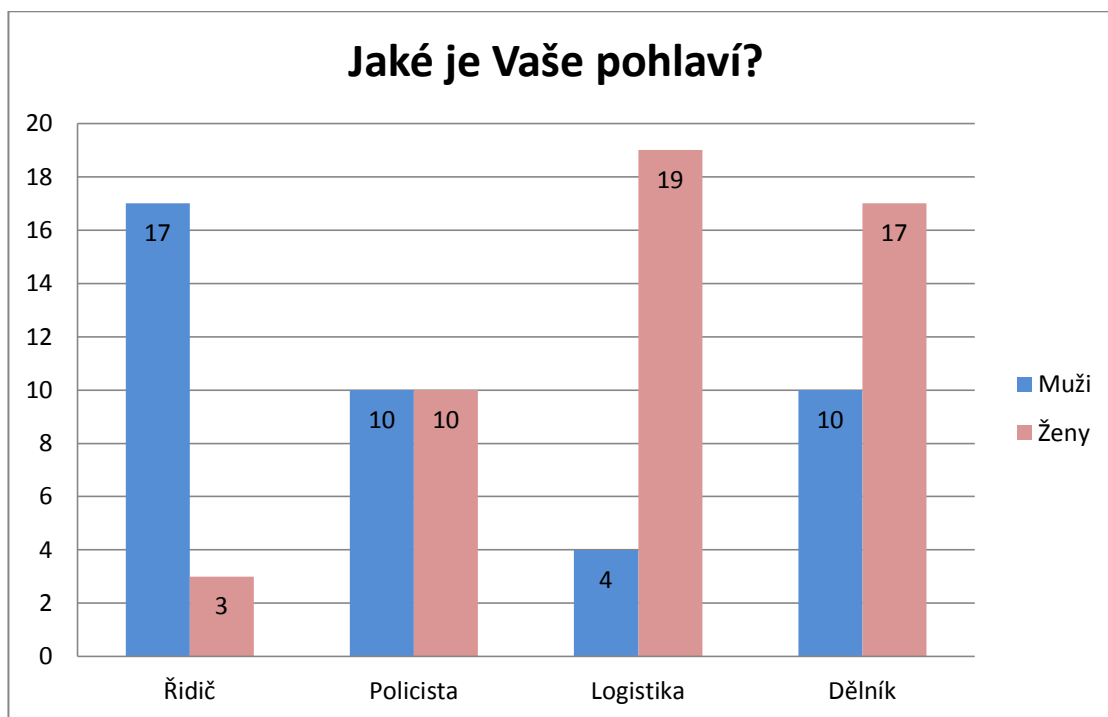
První otázka je spíše taková informativní a je tedy možno z grafu vyčíst, že nejvíce respondentů zastupují dělnické pozice, ostatní pracovníci jsou relativně vyrovnaní. Pro výzkumné šetření je to však dostačující.

Otázka č. 2: Jaké je Vaše pohlaví?

Tabulka č. 4: Pohlaví

Profese	Muži	Ženy
Řidič	17	3
Policista	10	10
Logistika	4	19
Dělník	10	17

Graf č. 2: Pohlaví



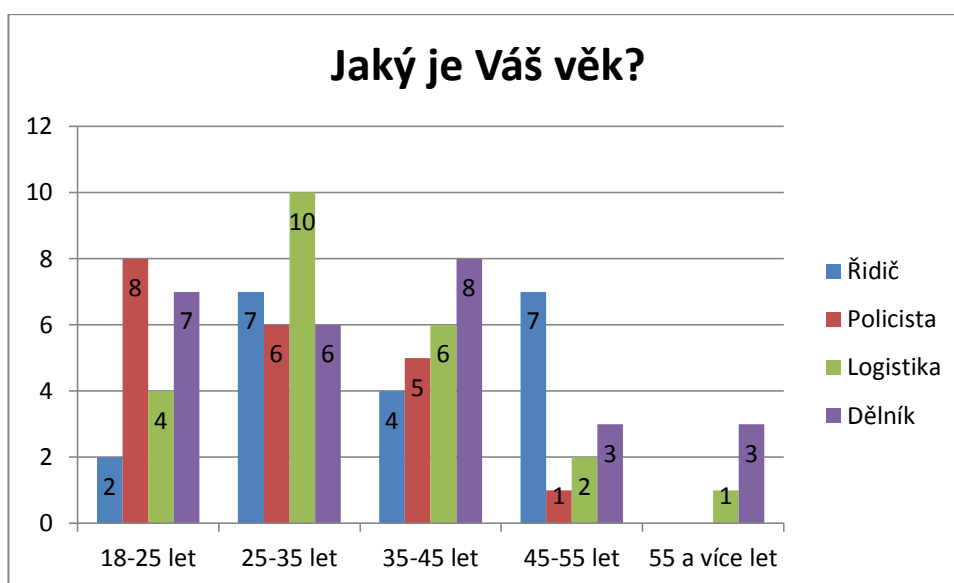
Je více než jasné, že profese řidiče je vhodná více pro muže než ženy, ač z mého šetření vychází i zastoupení 3 žen jako profesionální řidičky. Nejvyrovnanější je profese policista / policistka, kde z šetření vychází 10 žen a 10 mužů. Na logistickém oddělení naopak převažují ženy nad muži. U pozice dělníka mě docela překvapilo, že se dle mých výsledků této pozici více věnují ženy.

Otázka č. 3: Jaký je Váš věk?

Tabulka č. 5: Věk

Odpověď	Řidič	Policista	Logistika	Dělník
18-25 let	2	8	4	7
25-35 let	7	6	10	6
35-45 let	4	5	6	8
45-55 let	7	1	2	3
55 a více let	0	0	1	3

Graf č. 3: Věk



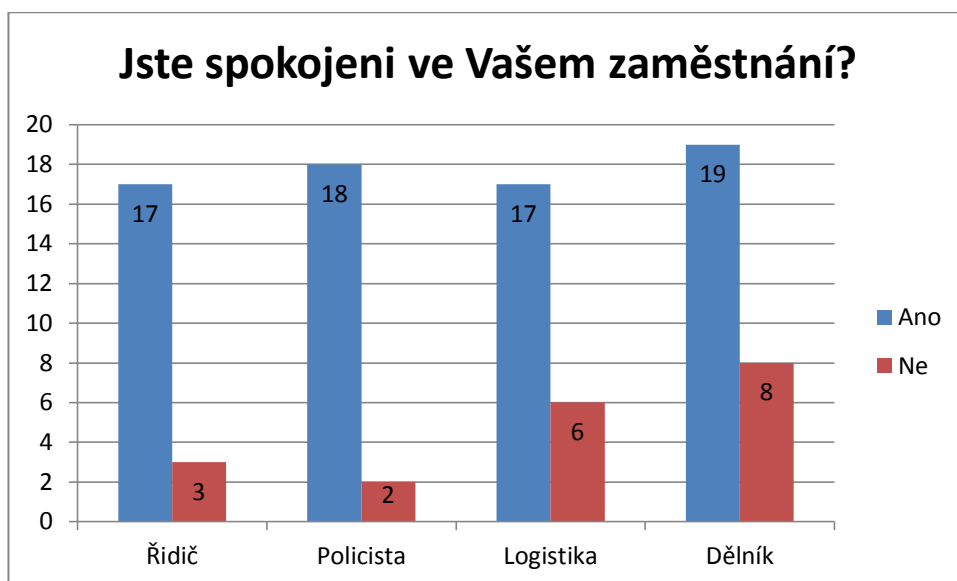
Hned na první pohled vidíme, že věková skupina 55 a více je zastoupena v minimálním množství, hned za ní následuje i skupina 45-55 let. Nejvíce je tedy zastoupena střední věková skupina a to 35 – 45 let. Můžeme tedy říct, že pro konkrétní šetření platí, s rostoucím věkem ubývá zaměstnaných v těchto zvolených profesích.

Otázka č. 4: Jste spokojeni ve Vašem zaměstnání?

Tabulka č. 6: Spokojenost v zaměstnání

Profese	Ano	Ne
Řidič	17	3
Policista	18	2
Logistika	17	6
Dělník	19	8

Graf č. 4: Spokojenost v zaměstnání



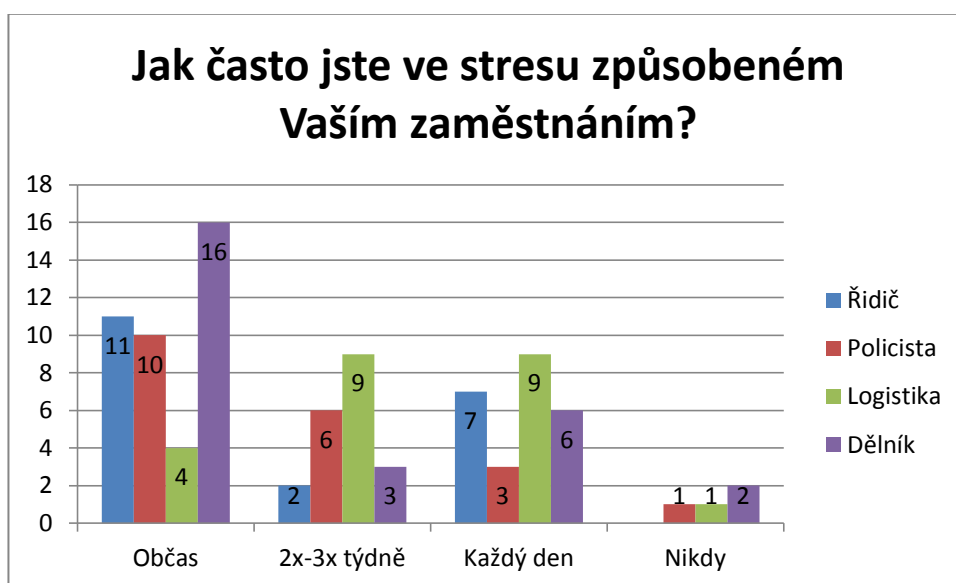
Z otázky číslo 4 jednoznačně vyplývá, že více jak 75% všech respondentů je ve svém zaměstnání spokojeno. Nejvíce nespokojených se vyskytuje u pracovní pozice dělník a logistika, kdy jednoduchou matematikou zjistíme, že je to okolo 30% dotazovaných. V celkovém počtu nespokojených se svým zaměstnáním nám vychází 21% respondentů.

Otázka č. 5: Jak často jste ve stresu způsobeném Vaším zaměstnáním?

Tabulka č. 7: Frekvence stresu

Profese	Občas	2x-3x týdně	Každý den	Nikdy
Řidič	11	2	7	0
Policista	10	6	3	1
Logistika	4	9	9	1
Dělník	16	3	6	2

Graf č. 5: Frekvence stresu



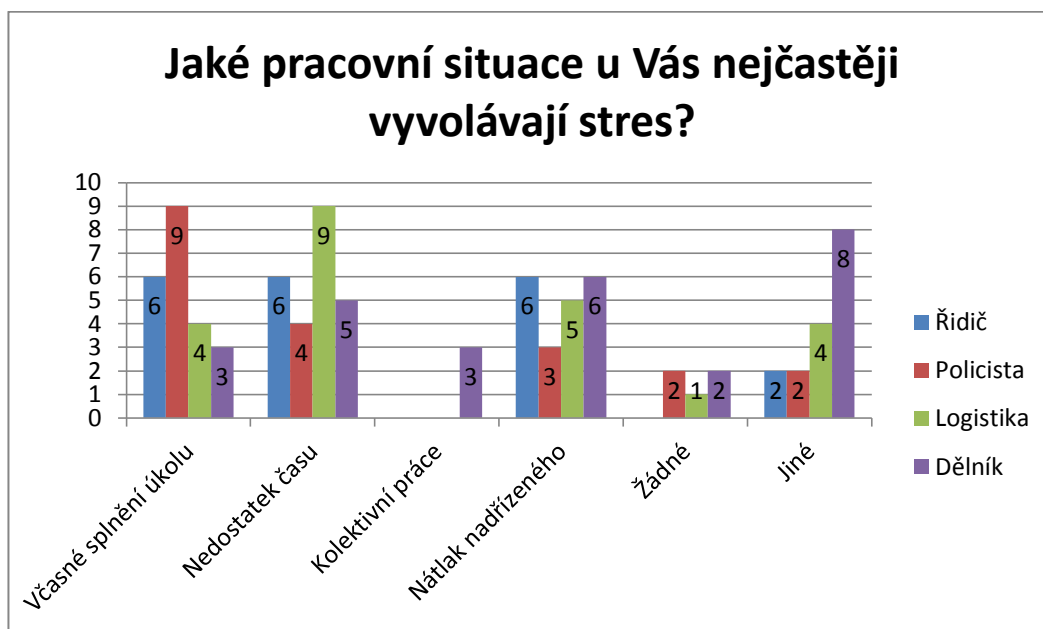
U otázky jak často jste ve stresu, nám nejvíce odpovědi vychází u odpovědi *občas* a to 41 respondentů. Občas je ovšem široký pojem a pro každého jinak definovatelný. Ve své podstatě jen pouze 4 respondenti odpověděli, že nejsou nikdy ve stresu, z čehož nám jasné vyplývá, že se 86 respondentů vyskytuje ve stresu, vyjádřeno v procentech 95,5%. Toto číslo je hodně vysoké, popravdě jsem tolik neočekávala. Potvrdila se mi tím *hypotéza č. 2*: 70% všech vybraných respondentů podléhá stresu. Každý den je ve stresu dokonce 25 dotazovaných. Zde se mi potvrdila i má *hypotéza č. 1*: Minimálně 60% pracovníků logistiky podléhá vícekrát do týdne stresu. Z celkového počtu 23 pracovníků logistiky je 18 pracovníků vícekrát v týdnu ve stresu, což je 78,2%.

Otázka č. 6: Jaké pracovní situace u Vás nejčastěji vyvolávají stres?

Tabulka č. 8: Situace vyvolávající stres

Profese	Včasné splnění úkolu	Nedostatek času	Kolektivní práce	Nátlak nadřízeného	Žádné	Jiné
Řidič	6	6	0	6	0	2
Policista	9	4	0	3	2	2
Logistika	4	9	0	5	1	4
Dělník	3	5	3	6	2	8

Graf č. 6: Situace vyvolávající stres



V otázce č. 6 nám vyšlo, že nejvíce u policistů vyvolává stres včasné splnění úkolů, u pracovníků logistiky je to nedostatek času na práci, u dělníků jsou to jiné situace, než bylo na výběr. U profesionálních řidičů je to souhra včasného splnění úkolu, nedostatek času na práci i nátlak nadřízeného. Z celkového počtu dotazovaných nám 24 respondentů odpovědělo, že je nejvíce stresuje nedostatek času na práci, 22 respondentů včasné splnění úkolu, 20 nátlak nadřízeného, 16 jiná odpověď než je zde uvedena, 5 žádná pracovní situace u nich nevyvolává stres a 3 respondenty stresuje kolektivní

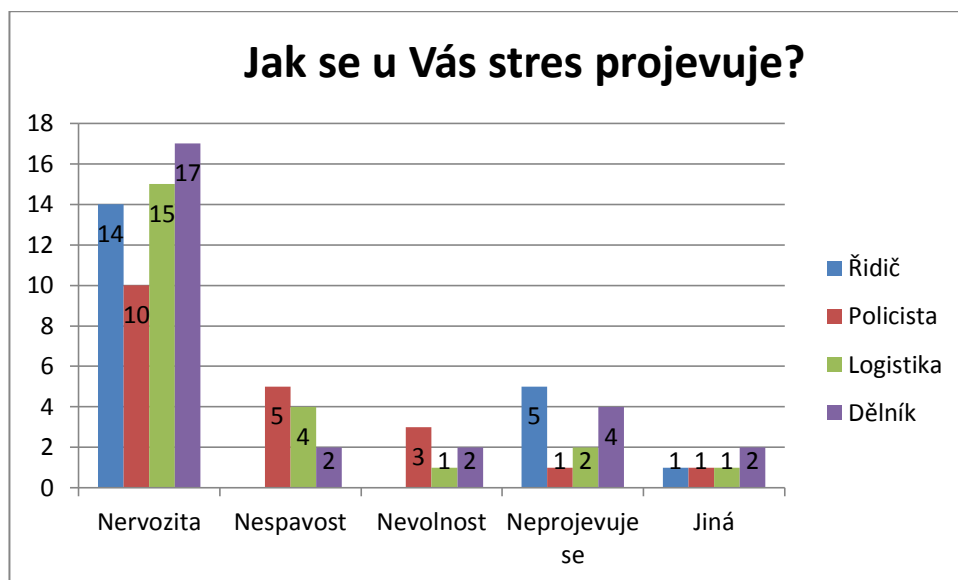
práce. Zajímavé je, že všichni 3 respondenti u odpovědi kolektivní práce jsou zástupci dělnické profese.

Otázka č. 7: Jak se u Vás stres projevuje?

Tabulka č. 9: Projevy stresu

Profese	Nervozita	Nespavost	Nevolnost	Neprojevuje se	Jiná
Řidič	14	0	0	5	1
Policista	10	5	3	1	1
Logistika	15	4	1	2	1
Dělník	17	2	2	4	2

Graf č. 7: Projevy stresu



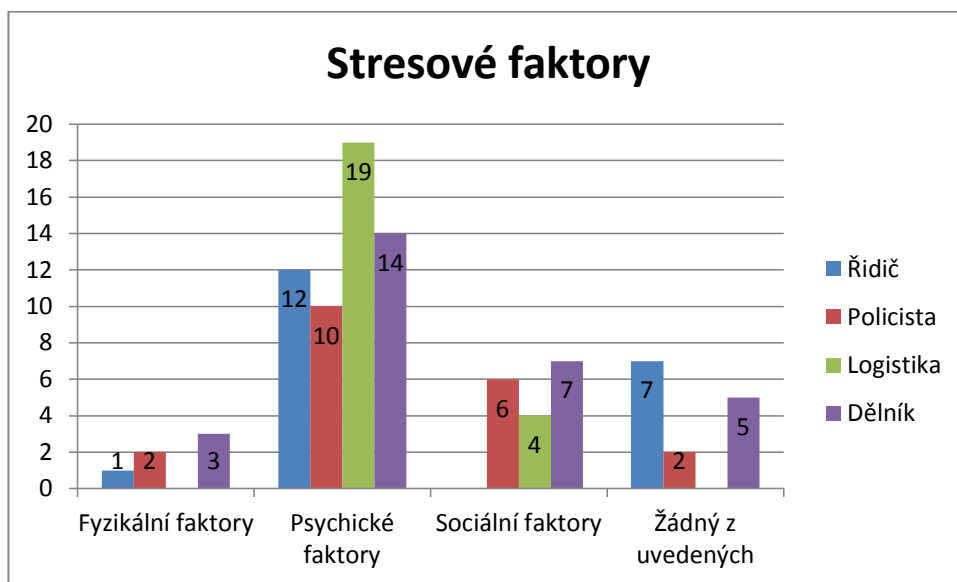
Všechny pracovní pozice nejvíce uvádí, že se u nich stres projevuje nervozitou a to celých 56 respondentů. Zajímavé ovšem je, že u 12 respondentů se stres neprojevuje. U 11 respondentů se stres projevuje nespavostí, z čehož se nespavost nejvíce vyskytuje u policistů. 6 dotazovaných odpovědělo, že se stres projevuje nevolností. Možnost odpovědi *jiná* vybralo 5 dotazovaných.

Otázka č. 8: V následující otázce jsou uvedeny stresové faktory, které vyvolávají stres. Uveďte, se kterými z nich se setkáváte ve Vašem zaměstnání.

Tabulka č. 10: Stresové faktory

Profese	Fyzikální faktory	Psychické faktory	Sociální faktory	Žádný z uvedených
Řidič	1	12	0	7
Policista	2	10	6	2
Logistika	0	19	4	0
Dělník	3	14	7	5

Graf č. 8: Stresové faktory



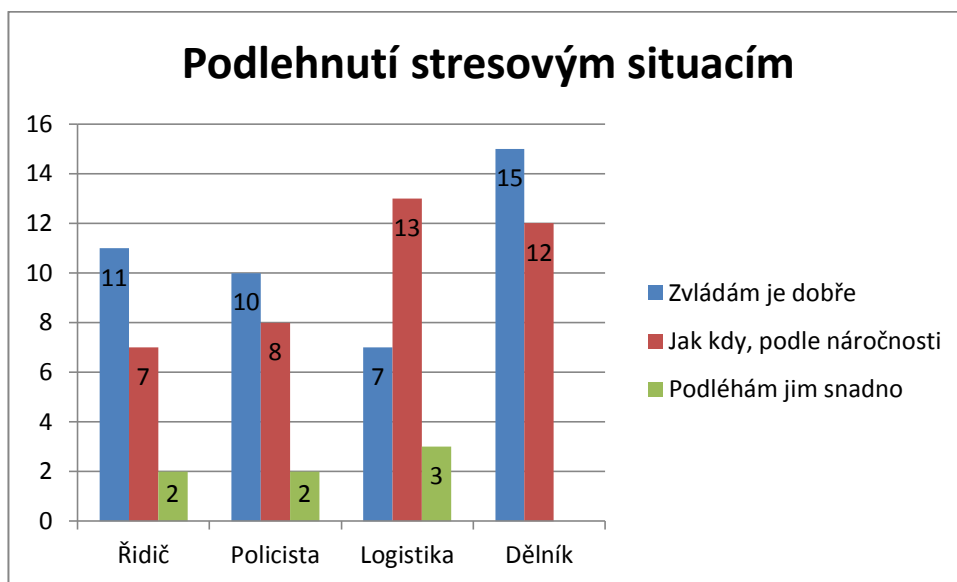
Jednoznačně nám u otázky č. 8 vyplývá z grafu i tabulky, že psychické faktory vyvolávají stres nejvíce a to dokonce u 55 dotazovaných. Na druhém místě se vyskytují faktory sociální s počtem 17 respondentů. 14 respondentů zvolilo odpověď žádný z uvedených. Fyzikální faktory vybralo pouze 6 dotazovaných. Otázkou č. 8 se nám nepotvrdila *hypotéza č. 6: Předpokládám, že na pracovníky dělnických pozic bude mít největší vliv fyzikální faktor, jako je světlo, hluk a podobně.* Fyzikální faktor zvolilo pouze 3 z 27 dotazovaných dělníků.

Otázka č. 9: Podléháte snadno stresovým situacím (vzteky, pláč, pocity beznaděje...) nebo je zvládáte dobře?

Tabulka č. 11: Podlehnutí stresovým situacím

Profese	Zvládám je dobře	Jak kdy, podle náročnosti	Podléhám jim snadno
Řidič	11	7	2
Policista	10	8	2
Logistika	7	13	3
Dělník	15	12	0

Graf č. 9: Podlehnutí stresovým situacím



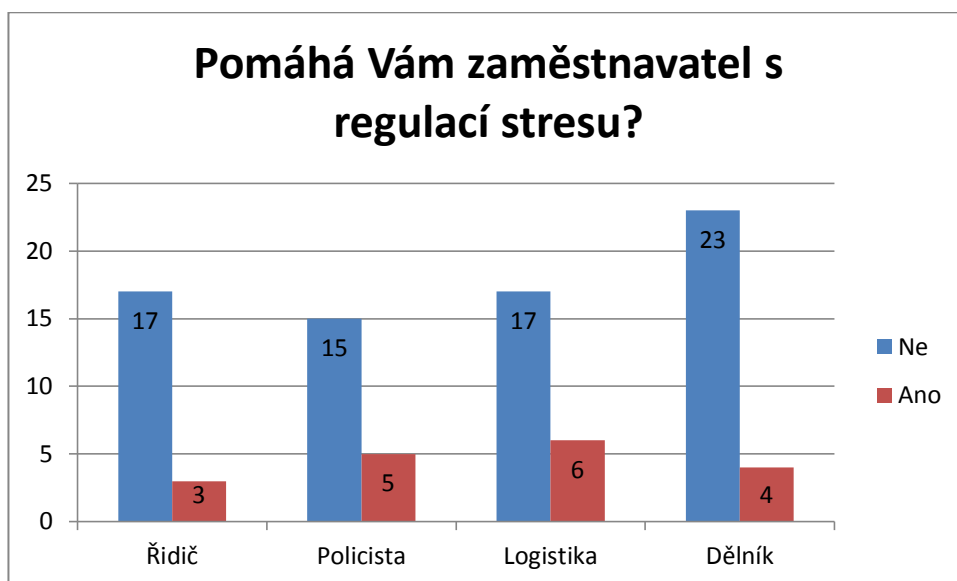
47,8% zastupujících dané profese odpovědělo, že stres zvládají dobře, 44,5% dotazovaných zvolilo odpověď, že stres zvládají *jak kdy, podle náročnosti* a 7,7% respondentů odpovědělo, že stresu *podléhá snadno*. Touto otázkou jsem si ověřovala *hypotéza č. 4*: Předpokládám, že všechny mé zkoumané profese zvládají stres dobře. Avšak tato hypotéza se nepotvrdila, jelikož u pracovníků logistiky převládá odpověď *jak kdy, podle náročnosti*, tím tedy nemohu říct, že všechny profese zvládají stres dobře.

Otázka č. 10: Pomáhá Vám zaměstnavatel s regulací stresu?

Tabulka č. 12: Pomoc zaměstnavatele s regulací stresu

Profese	Ne	Ano
Řidič	17	3
Policista	15	5
Logistika	17	6
Dělník	23	4

Graf č. 10: Pomoc zaměstnavatele s regulací stresu



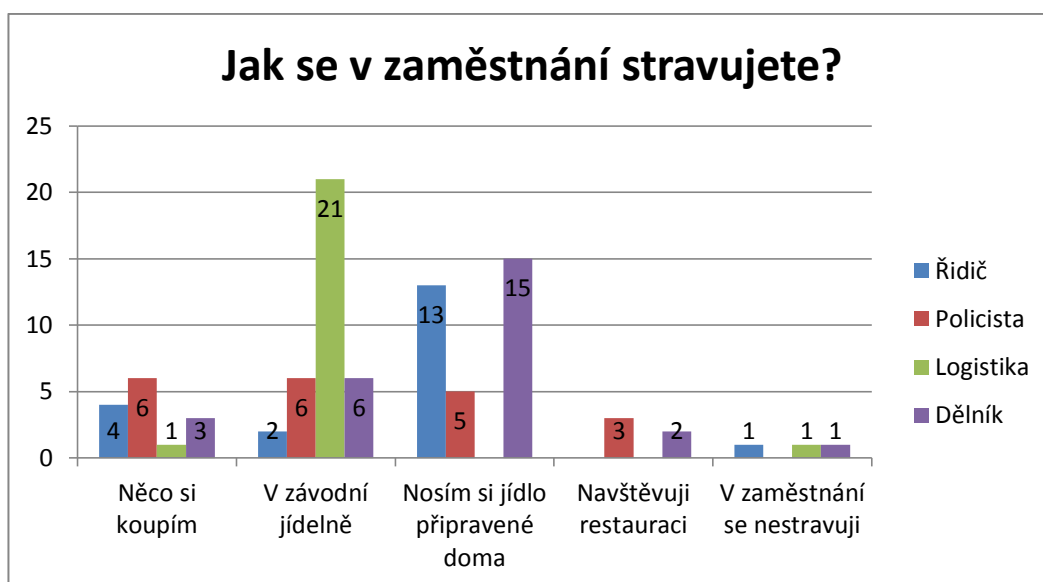
Otázkou č. 10 jsem zjišťovala, jestli zaměstnancům pomáhá zaměstnavatel regulovat stres, u všech pracovních pozic převládá odpověď ne a to v 72 případech všech dotazovaných.

Otázka č. 11: Jak se v zaměstnání stravujete?

Tabulka č. 13: Stravování v zaměstnání

Profese	Něco si koupím	V závodní jídelně	Nosím si jídlo připravené doma	Navštěvuji restauraci	V zaměstnání se nestravuji
Řidič	4	2	13	0	1
Policista	6	6	5	3	0
Logistika	1	21	0	0	1
Dělník	3	6	15	2	1

Graf č. 11: Stravování v zaměstnání



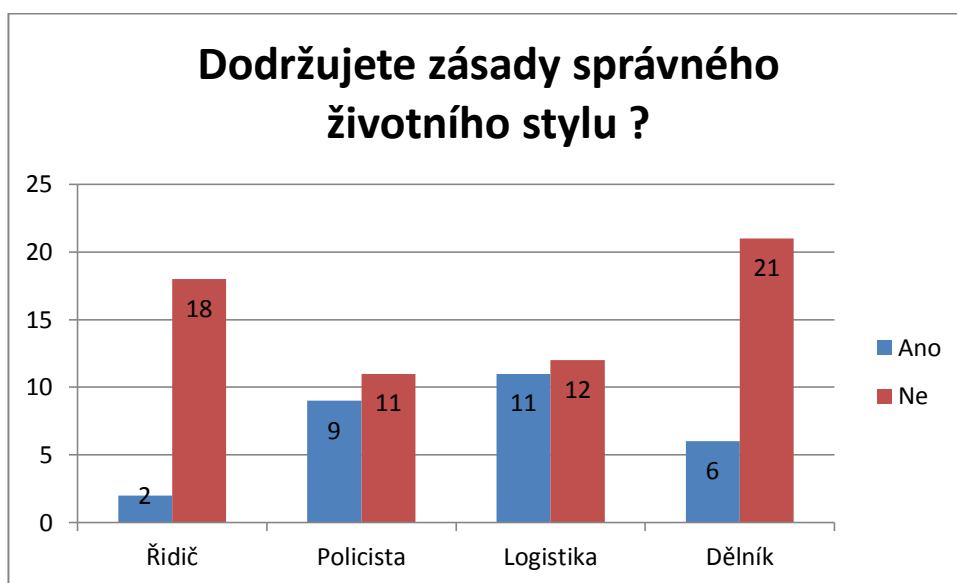
Z grafu č. 11 nám vyplývá, že se všichni policisté v zaměstnání stravují, po jednom z respondentů zástupce řidiče, dělníka a logistiky se v zaměstnání nestravuje. 65% řidičů si nosí jídlo připravené doma, 30% policistů se stravuje v závodní jídelně a 30% policistů si jídlo kupuje. Logističtí pracovníci v 91% využívají závodní jídelny. 55% dělníků si nosí jídlo připravené z domu.

Otázka č. 12: Dodržujete zásady správného životního stylu (vyvážená strava, cvičení, odpočinek)?

Tabulka č. 14: Dodržování zdravého životního stylu

Profese	Ano	Ne
Řidič	2	18
Policista	9	11
Logistika	11	12
Dělník	6	21

Graf č. 12: Dodržování zdravého životního stylu



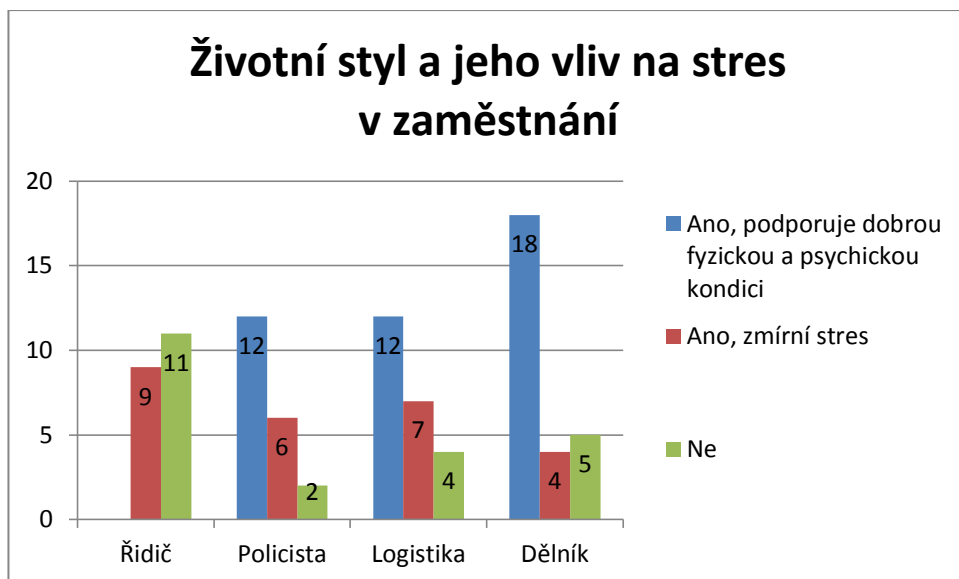
Je neuspokojivé, když zjistíme, že méně než 35% respondentů dodržuje zásady správného životního stylu a více než 65% je nedodržuje. Přiznám se, že je to pod mé očekávání. Nejvíce nedodržují zásady správného životního stylu řidiči a dělníci a to v 39 případech. Naopak se mi potvrdila *hypotéza č. 3*: Policisté a pracovníci logistiky upřednostňují zdravější životní styl více než dělníci a řidiči, a to tak, že policisté a logističtí pracovníci dodržují zdravý životní styl v 20 případech, za to dělníci a řidiči v 8 případech.

Otázka č. 13: Myslíte si, že má zdravý životní styl vliv na to, jak moc Vás může ovlivnit stres v zaměstnání? (uved'te ANO/NE a proč)

Tabulka č. 15: Životní styl a jeho vliv na stres v zaměstnání

Profese	Ano, podporuje dobrou fyzickou a psychickou kondici	Ano, zmírní stres	Ne
Řidič	0	9	11
Policista	12	6	2
Logistika	12	7	4
Dělník	18	4	5

Graf č. 13: Životní styl a jeho vliv na stres v zaměstnání



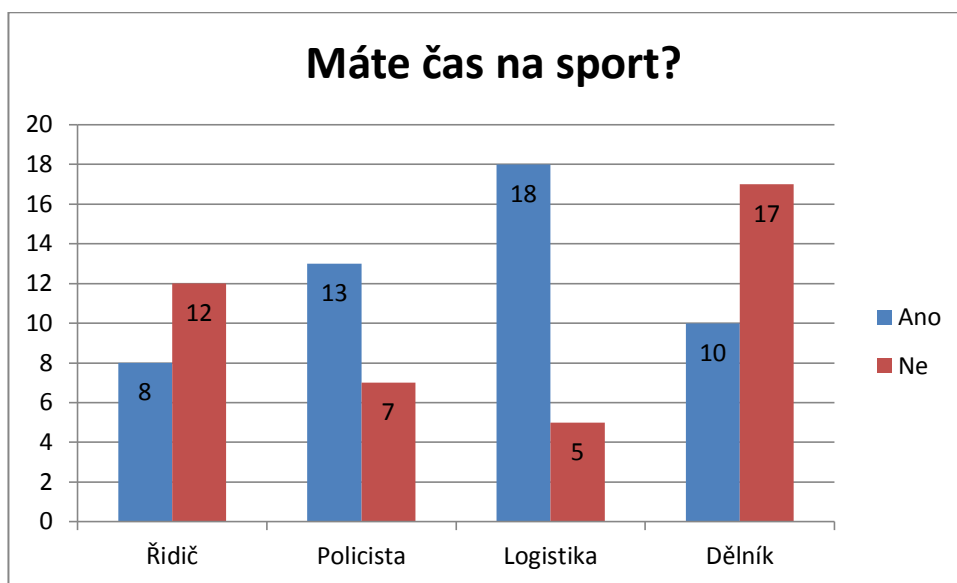
Z otázky č. 13 nám vyplývá, že 68 respondentů souhlasí s tím, že životní styl má vliv na stres v zaměstnání, v procentech vyjádřeno je to 75,5% a tím se potvrdila i *hypotéza č. 5*: Domnívám se, že u více jak 50% respondentů odpovědělo ano na otázku, zda zdravý životní styl může ovlivňovat vliv stresu v zaměstnání. Z 68 souhlasných odpovědí si myslí 42 respondentů, že zdravý životní styl podporuje fyzickou a psychickou kondici a 26 respondentů, že zdravý styl zmírňuje stres.

Otázka č. 14: Máte čas na sport?

Tabulka č. 16: Čas na sport

Profese	Ano	Ne
Řidič	8	12
Policista	13	7
Logistika	18	5
Dělník	10	17

Graf č. 14: Čas na sport



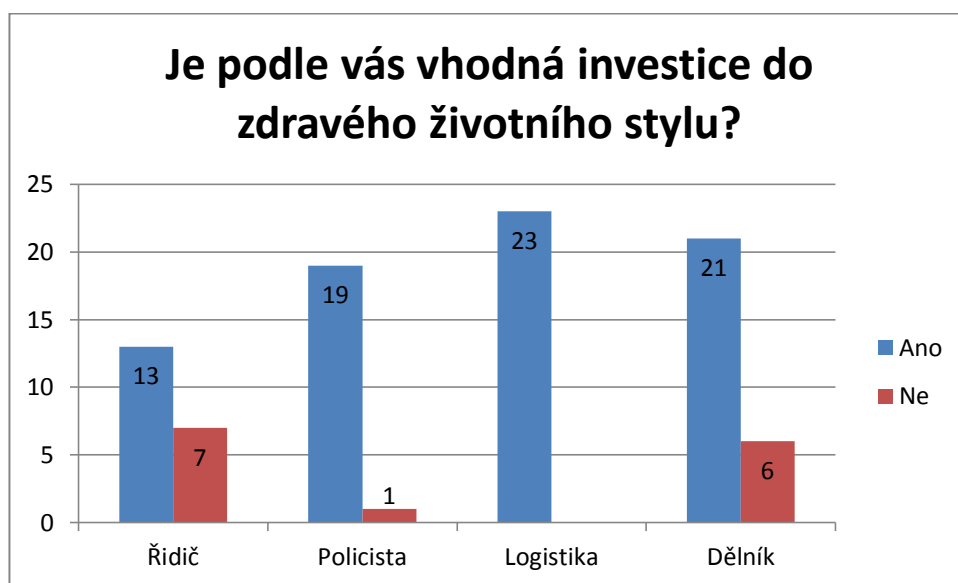
V otázce č. 14 je patrné, že více jak polovina pracovníků logistiky a policistů na sport čas má, řidiči a dělníci této poloviny nedosahují. Troufla bych si říci, že je to způsobeno tím, že řidiči a dělníci pracují více fyzicky než psychicky a proto tolik nesportují. U policistů je očekávána jistá fyzická zdatnost, i přesto má čas na sport pouze 65% policistů. Očekávala bych větší procentuální zastoupení.

Otázka č. 15: Je podle vás vhodná investice do zdravého životního stylu? (sport, strava, wellness, ...)

Tabulka č. 17: Investice do zdravého životního stylu

Profese	Ano	Ne
Řidič	13	7
Policista	19	1
Logistika	23	0
Dělník	21	6

Graf č. 15: Investice do zdravého životního stylu



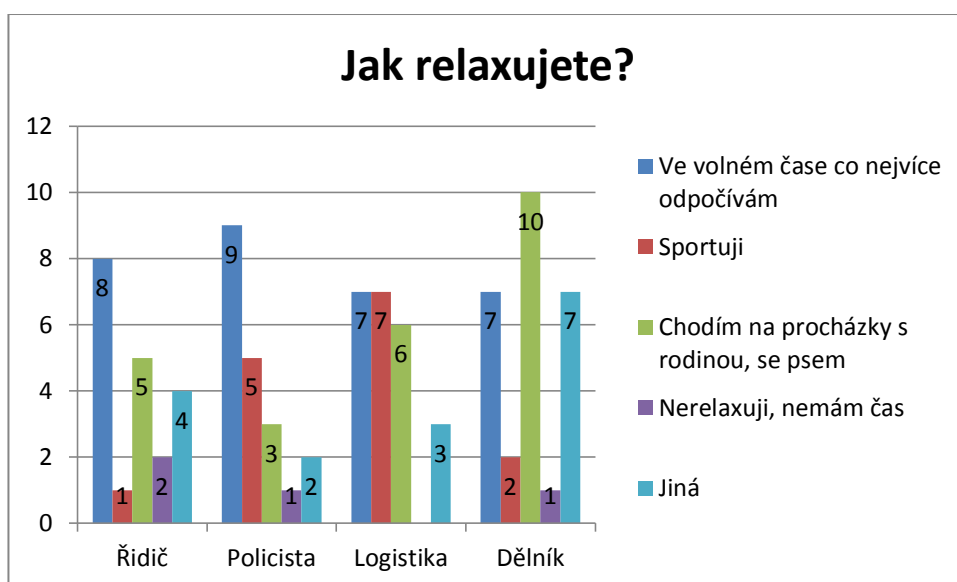
Převážně všechny pracovní skupiny se domnívají, že investice do zdravého životního stylu vhodná je. U pracovníků logistiky je to dokonce 100% odpověď v podobě ano a nezaostávají ani policisté, kdy s tímto tvrzením souhlasí 95% dotazovaných, následně u dělníků je to 77% a u řidičů 65% dotazovaných.

Otázka č. 16: Jak relaxujete?

Tabulka č. 18: Způsob relaxace

Profese	Ve volném čase co nejvíce odpočívám	Sportuji	Chodím na procházky s rodinou, se psem	Nerelaxuji, nemám čas	Jiná
Řidič	8	1	5	2	4
Policista	9	5	3	1	2
Logistika	7	7	6	0	3
Dělník	7	2	10	1	7

Graf č. 16: Způsob relaxace



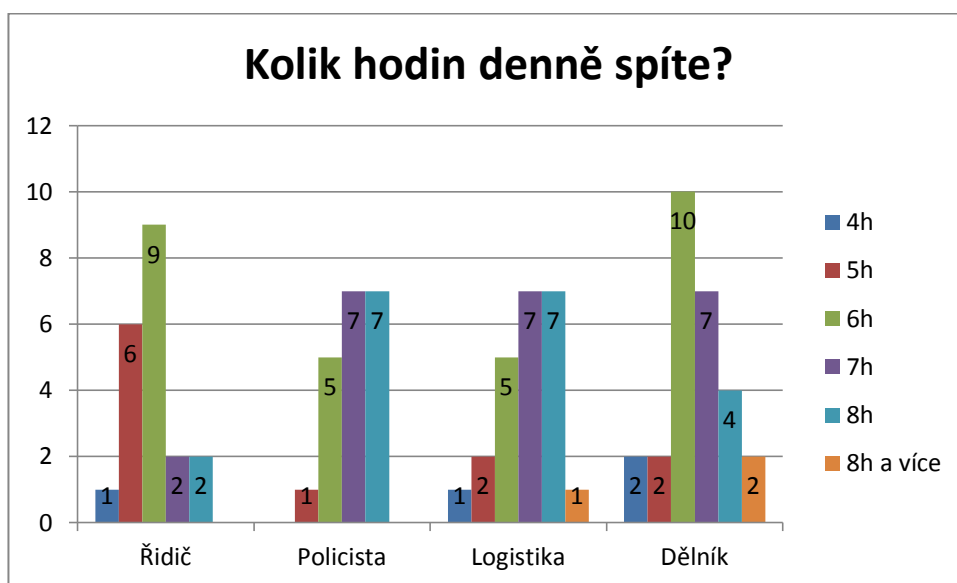
86 dotazovaných odpovědělo, že nějakým způsobem relaxuje. Nejvíce dotazovaní relaxují tím, že ve volném čase odpočívá a to v 34,4% případu, 26,6% procent se věnuje rodině, 17,8% odpočívá jinou formou, než je zde uvedeno. V dotazníku však nejčastěji uvedli chatařením nebo zahradničením. 16,6% relaxuje formou sportu. Vůbec neodpočívá 4,6% dotázaných.

Otázka č. 17: Kolik hodin denně spíte?

Tabulka č. 19: Počet prospaných hodin

Profese	4h	5h	6h	7h	8h	8h a více
Řidič	1	6	9	2	2	0
Policista	0	1	5	7	7	0
Logistika	1	2	5	7	7	1
Dělník	2	2	10	7	4	2

Graf č. 17: Počet prospaných hodin



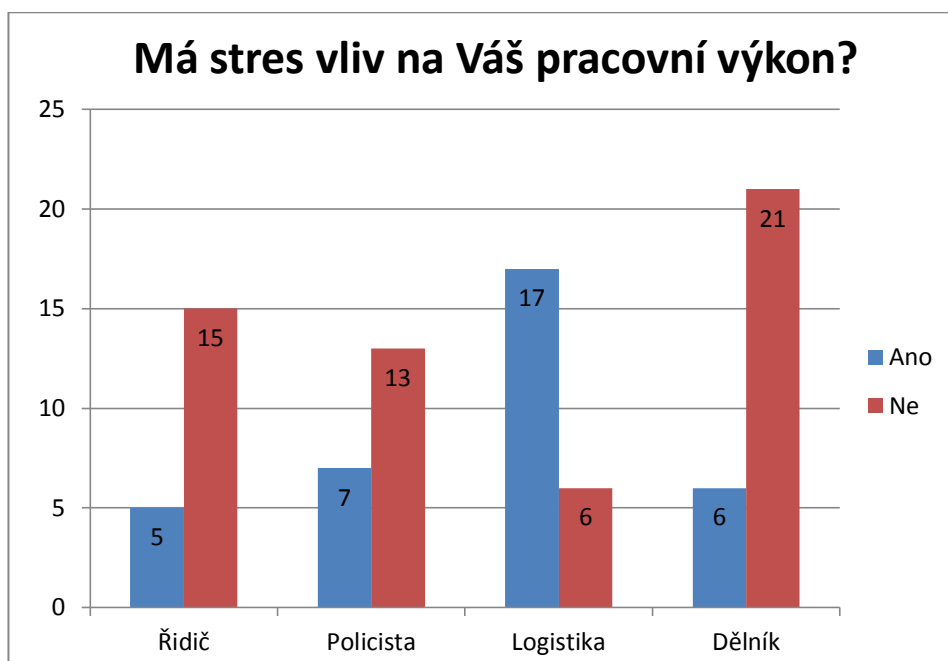
Z grafu č. 17 lze snadno zjistit, že nejméně spí řidiči a dělníci, u jejich profesí je to i očekávané, jelikož je většinou doprovázeno brzkým vstáváním. Z hlediska zdravého životního stylu to není vůbec správně skrze regeneraci. Neoptimálněji, tedy 7-8h spánku dodržují policisté a pracovníci logistiky. Avšak na druhou stranu je zajímavé, že u dělnické pozice se vyskytuje i odpověď 8h a více a to dokonce ve dvou případech.

Otázka č. 18: Má stres vliv na Váš pracovní výkon?

Tabulka č. 20: Vliv stresu na pracovní výkon

Profese	Ano	Ne
Řidič	5	15
Policista	7	13
Logistika	17	6
Dělník	6	21

Graf č. 18: Vliv stresu na pracovní výkon



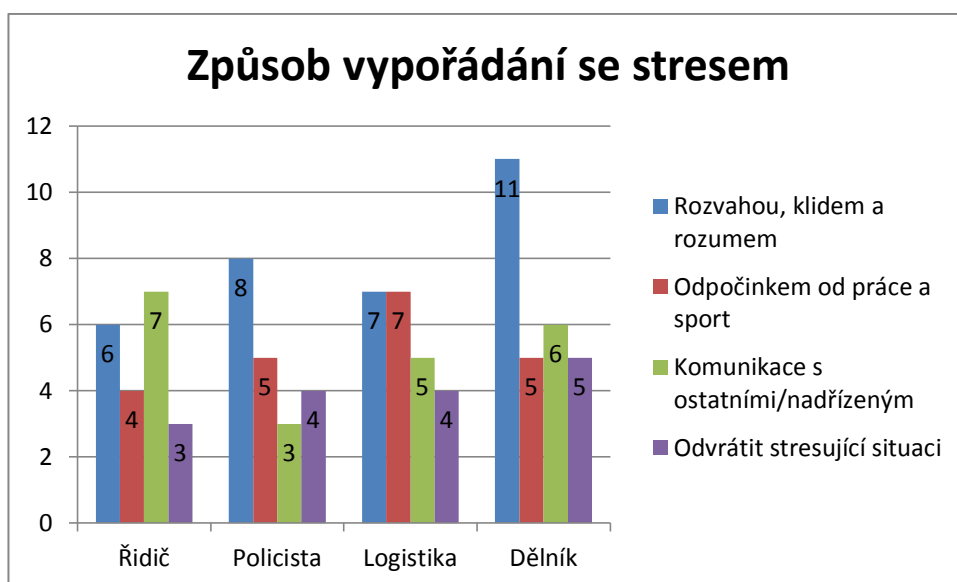
U 55 všech dotazovaných vychází, že stres nemá vliv na jejich pracovní výkon, 35 respondentů však odpovědělo, že stres na jejich pracovní výkon má. Je tedy uspokojující, že u více než 50% dotazovaných stres neovlivňuje jejich pracovní výkon.

Otázka č. 19: Popište, prosím, jak se podle Vás co nejlépe vypořádat se stresovými situacemi na pracovišti.

Tabulka č. 21: Způsob vypořádání se stresem

Profese	Rozvahou, klidem a rozumem	Odpočinkem od práce a sport	Komunikace s ostatními/nadřízeným	Odvrátit stresující situaci
Řidič	6	4	7	3
Policista	8	5	3	4
Logistika	7	7	5	4
Dělník	11	5	6	5

Graf č. 19: Způsob vypořádání se stresem



Otázka č. 19 byla otevřená, a proto jsem odpovědi rozčlenila do určitých skupinek, které se sobě nejvíce podobaly. Odpovědi jsou zde relativně vyrovnané, ale nejvíce je zastoupena skupina *rozvahou, klidem a rozumem*. 32 respondentů zvolilo tuto odpověď, nejvíce se k ní přiklání policisté a dělníci. U pracovníků logistiky je vyrovnaný stav odpovědí *rozvahou, klidem a rozumem* a *odpočinkem od práce a sport*. Řidiči se nejvíce vypořádají se stresem komunikací s ostatními nebo nadřízenými. Nejméně respondentů tedy 16 zvolilo odpověď *odvrátit stresující situaci*.

4.7 Shrnutí hypotéz

Hypotéza č. 1

Minimálně 60% pracovníků logistiky podléhá vícekrát do týdne stresu.

Hypotézu č. 1 jsem kontrolovala otázkou č. 5. Hypotéza se nám potvrdila, z celkového počtu 23 pracovníků logistiky je 18 pracovníků vícekrát v týdnu ve stresu, což je 78,2%.

Hypotéza č. 2

70% všech vybraných respondentů podléhá stresu.

Rovněž tak hypotéza č. 2 se dala ověřit otázkou č. 5. Vyšlo nám, že se nikdy ve stresu nevyskytují 4 respondenti z 90, což znamená že 95,5% dotazovaných se ve stresu vyskytuje. Hypotéza se tedy potvrdila.

Hypotéza č. 3

Policisté a pracovníci logistiky upřednostňují zdravější životní styl více než dělníci a řidiči.

Tato hypotéza se nám také potvrdila, ověřovali jsme jí v otázce č. 12, kde jsme se dotazovali: „Dodržujete zásady správného životního stylu (vyvážená strava, cvičení, odpočinek)?“. U policistů a pracovníků logistiky nám vyšlo, že v 20 případech dodržují zásady zdravého životního stylu, za to u dělníků a řidičů pouze v 8 případech.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že všechny mé zkoumané profese zvládají stres dobře.

Otázkou: „Podléháte snadno stresovým situacím (vzteky, pláč, pocity beznaděje...) nebo je zvládáte dobře?“ jsme ověřovaly hypotézu č. 4. Tato hypotéza se mi nepotvrdila, protože u pracovníků logistiky převládala odpověď, že stresové situace zvládají dobře jak kdy, podle náročnosti.

Hypotéza č. 5

Domnívám se, že více jak 50% respondentů odpovědělo ano na otázku, zda zdravý životní styl může ovlivňovat vliv stresu v zaměstnání.

„Myslíte si, že má zdravý životní styl vliv na to, jak moc Vás může ovlivnit stres v zaměstnání?“, touto otázkou jsme ověřovali hypotézu č. 5. Z 68 souhlasných odpovědí si myslí 42 respondentů, že zdravý životní styl podporuje fyzickou a psychickou kondici a 26 respondentů, že zdravý styl zmírňuje stres. Tudíž hypotéza č. 5 platí.

Hypotéza č. 6

Předpokládám, že na pracovníky dělnických pozic bude mít největší vliv fyzikální faktor, jako je světlo, hluk a podobně.

Hypotézu č. 6 jsme ověřovali otázkou č. 8, ale nepotvrdila se nám. Na otázku: „V následující otázce jsou uvedeny stresové faktory, které vyvolávají stres. Uveďte, se kterými z nich se setkáváte ve Vašem zaměstnání.“, odpověděli 3 dělníci z 27, že fyzikální faktory u nich vyvolávají stres. Největší vliv na ně tedy nemá fyzikální faktor.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakým životním stylem žijí vybrané profese pracující ve stresujícím prostředí. Ke zkoumání jsem použila dotazníkovou metodu, dohromady jsem rozdala a rozeslala 140 dotazníků, vrátilo se jich 92 a 2 byly vyřazeny pro jejich neúplné vyplnění. Zkoumala jsem hlavně, zda zvolené profese pravidelně jí a jak, jestli relaxují, zda podléhají stresu a jestli ho zvládají dobře nebo mu snadno podlehnou, jak se vůbec na pracovišti se stresem vypořádají, co vlastně stres na pracovišti vyvolává. Překvapením pro mě bylo, jak málo zdravě žijí dělníci i řidiči. Očekávala jsem, že oproti policistům a pracovníkům logistiky na tom budou hůře, ale že pouze 8 ze 47 dotazovaných řidičů a dělníků dodržují zásady zdravého životního stylu, je to velice nízké číslo. Myslím si, že je tato skutečnost daná tím, že u dělníků a řidičů je kladen větší nápor na výkon. Důkazem nedodržování zdravého životního stylu je i to, že dělníci a řidiči spí méně než policisté a pracovníci logistiky. Společným znakem pro všechny zkoumané profese je, že nejvíce se do stresu dostávají skrze čas a to z hlediska nedostatku času na výkon práce a včasného splnění úkolu. Další věc, co všechny profese spojuje je, že se u nich stres projevuje především nervozitou a nejčastěji se ve svém zaměstnání setkávají s psychickými faktory, které u nich stres vyvolávají. K těmto psychickým faktorům patří zodpovědnost, termíny, frustrace, věk a podobně. Většina respondentů také odpověděla, že jim zaměstnavatel nepomáhá regulovat stres. Pozitivním zjištěním je, že 86 z 90 dotazovaných nějakým způsobem relaxuje a většina je toho názoru, že je vhodná investice do zdravého životního stylu. Doufám v uskutečnění této domněnky a zlepšení situace, co se stresu a životního stylu týká.

Má doporučení, která vyplývají z výsledků vyplněných dotazníků, jsou, aby se zaměstnavatelé více zapojili do dění na pracovišti a nebyli pouhou osobou, která rozděljuje práci. Ať se zajímají o své zaměstnance nebo svou pracovní skupinu a snaží se tak pomoci s regulací stresu. To, že jim odlehčí od nátlaku a stresu, může přispět k lepším pracovním výkonům a většímu uvolnění na pracovišti. Doporučila bych určitě pořádat nějaká setkání, semináře a diskuse, kde by zaměstnavatelé se svými zaměstnanci řešili pracovní situace, tím by se zajisté stres na pracovišti také uvolnil. Díky zjištění, že dělnické profese se umí vyrovnat s vnějšími fyzikálními činiteli, ale za to nezvládají dobře způsob zdravého životního stylu, bych navrhovala, aby i s danou sociální vrstvou bylo zacházeno profesně jako se sociálně vyššími vrstvami. Následně

bych všem profesím doporučila, aby se zajímali o své zdraví. Ne nadarmo se říká, že zdraví máme jen jedno. Zdravý životní styl je i jakousi prevencí před nemocemi, čím dříve začnou pracovníci dodržovat zásady správného stravování, zařadí aktivní pohyb, relaxaci a dostatek spánku, tím déle a více si udrží psychickou i fyzickou kondici. Začnou lépe zvládat osobní i pracovní život, nepodlehnu snadno stresovým situacím.

Použitá literatura

1. BEDRNOVÁ, Eva a Ivan NOVÝ. A KOL. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Managment press, 2002. ISBN 80-7261-064-3.
2. BEDRNOVÁ, Eva, Eva JAROŠOVÁ a Ivan NOVÝ. A KOL. *Manažerská psychologie a sociologie*. Praha: Managment press, 2012. ISBN 80-7261-064-3.
3. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7169-121-6.
6. MALCOLMOVÁ, Lorna Lee. *Jak žít zdravě a bez stresu*. Bratislava: Perfekt, 2003. ISBN 80-8046-239-9.
7. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1499-3.
8. PRAŠKO, Ján a Hana Prášková. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
9. PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.
10. SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- ŠTIKAR, Jiří a Jiří HOSKOVEC. *Přehled dopravní psychologie: Historie, teorie, výzkum, aplikace*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7066-981-0.
11. ŠTIKAR, Jiří, Jiří HOSKOVEC, Karel RIEGEL a Milan RYMEŠ. *Základy psychologie práce a organizace*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2.
12. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.
13. WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0092-1.
14. WITKINOVÁ, Georgia. *Jak přežít stres průvodce pro muže*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-276-7.

Použité internetové zdroje

1. Deprese a její léčba. *Dobrapsychiatrie* [online]. ©2010 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/deprese/deprese-a-jeji-lecba>
2. HAS-vzdělávání. In: *Vzdelavani.has-cs* [online]. © 2014 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://vzdelavani.has-cs.cz/vzdelavani/vzdelavani-ridicu/vstupni-skoleni-profesionalnich-ridicu/>
3. Motiv, motivy, motivace. In: *Studium-psychologie* [online]. ©2012 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/12-motivace-deleni-motivu.html>
4. Ošetřovatelství-Výuka-Terapie. In: *Ose.zshk* [online]. [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://ose.zshk.cz/vyuka/terapie.aspx?tid=111>
5. Povolání profesionálního řidiče. In: *Ibesip* [online]. © 2012 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://www.ibesip.cz/cz/profesionalni-ridic/bezpecne-rizeni-vozidla/povolani-profesionalniho-ridice>
6. Studijní materiály předmětu FSpS:bp1137. In: *Is.muni* [online]. 2012 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2012/bp1137/Proped_IV-_pasivni_pohyb.pdf?lang=en
7. Tenzní bolest hlavy. *Internimedicina* [online]. ©2008 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/11/08.pdf>
8. Záchvatovité přejídání. In: *Viscojis* [online]. ©2014 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=118%3A122&catid=68%3Aporuchy-pijmu-potravy&Itemid=118
9. Základní odborná příprava a další vzdělání policistů-Policie České republiky. In: *Policie* [online]. © 2010 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-a-dalsi-vzdelani-policistu.aspx>
10. Zákon o Policii ČR. In: *Zakonyprolidi* [online]. 2010-2014 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>

Příloha

Příloha č. 1

Stres na pracovišti

Dobrý den,

prosím Vás, o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma Životní styl lidí pracujících ve stresujícím prostředí. Dotazník je naprosto anonymní, zjištěné informace budou použity v rámci bakalářské práce.

Předem děkuji za spolupráci a přeji hezký den

1. V jakém odvětví pracujete?

- a) Logistika
- b) Doprava (řidič)
- c) Dělník
- d) Policista

2. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

3. Jaký je Váš věk?

- a) 18-25 let
- b) 25-35 let
- c) 35-45 let
- d) 45-55 let
- e) 55 let a více

4. Jste spokojení ve Vašem zaměstnání?

- a) Ano
- b) Ne

5. Jak často jste ve stresu způsobeném Vaším zaměstnáním?

- a) Každý den
- b) 2x - 3x týdně
- c) Občas, nepravidelně
- d) Nikdy

6. Jaké pracovní situace u Vás nejčastěji vyvolávají stres?

- a) Žádné

- b) Nedostatek času na výkon práce
- c) Nátlak nadřízeného
- d) Kolektivní práce
- e) Včasné splnění úkolů
- f) Jiné

7. Jak se u Vás stres projevuje?

- a) Neprojevuje se
- b) Nervozita
- c) Nevolnost
- d) Nespavost
- e) Jinak

8. V následující otázce jsou uvedeny stresové faktory, které vyvolávají stres. Uveďte, se kterými z nich se setkáváte ve Vašem zaměstnání.

- a) Fyzikální faktory (prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota...)
- b) Psychické faktory (zodpovědnost, termíny, zkoušky ve škole, nezaplacené účty, frustrace, nesplněná očekávání, věk...)
- c) Sociální faktory (osobní vztahy - konflikt, týrání, zklamání; životní styl - přejídání, kouření, alkohol, nedostatek spánku...)
- d) Žádné z uvedených

9. Podléháte snadno stresovým situacím (vzteky, pláč, pocity beznaděje...), nebo je zvládáte dobře?

- a) Podléhám jim snadno
- b) Zvládám je dobře
- c) Jak kdy, podle náročnosti situace

10. Pomáhá Vám zaměstnavatel s regulací stresu?

- a) Ne
- b) Ano

11. Jak se v zaměstnání stravujete?

- a) V závodní jídelně
- b) Nosím si jídlo připravené doma
- c) Něco si koupím
- d) přestávce navštěvuji restauraci
- e) V zaměstnání se nestravuji

12. Dodržujete zásady správného životního stylu (vyvážená strava, cvičení, odpočinek)?
- a) Ano
 - b) Ne
13. Myslíte si, že má zdravý životní styl vliv na to, jak moc Vás může ovlivnit stres v zaměstnání? (uved'te ano/ne a proč)
14. Máte čas na sport?
- a) Ne
 - b) Ano
15. Je podle vás vhodná investice do zdravého životního stylu?
- a) Ano
 - b) Ne
16. Jak relaxujete?
- a) Ve volném čase co nejvíce odpočívám
 - b) Sportuji
 - c) Chodím na procházky s rodinou, se psem
 - d) Nerelaxuji, nemám čas
 - e) Jinou aktivitou (uved'te)
17. Kolik hodin denně spíte?
- a) méně než 4 hodiny
 - b) 4 hodiny
 - c) 5 hodin
 - d) 6 hodin
 - e) 7 hodin
 - f) 8 hodin
 - g) více než 8 hodin
18. Má stres vliv na Váš pracovní výkon?
- a) Ne
 - b) Ano
19. Popište, prosím, jak se podle Vás co nejlépe vypořádat se stresovými situacemi na pracovišti.