

Problematika prevence stresu a stress management na pracovisku

Tibor Zelenka

Bakalárska práca
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta logistiky a krizového řízení

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta logistiky a krizového řízení

Ústav krizového řízení

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tibor Zelenka**
Osobní číslo: **L14117**
Studijní program: **B3909 Procesní inženýrství**
Studijní obor: **Ovládání rizik**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Problematika prevence stresu a stress management na pracovišti**

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše literatury z oblasti stresu, zvládání stresu na pracovišti.
2. Výběr firmy do výzkumu.
3. Kontakt pracovníků z oblasti řízení lidských zdrojů.
4. Administrace dotazníků na zvládání stresu na pracovišti + standardizovaný dotazník Stress profile.
5. Komparace výstupů z obou dotazníků.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

[1] FONTANA, David. **Stres v práci a v životě**. Vyd. 1. Praha: Portál, 2016. 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

[2] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. **Positivní psychologie**. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 978-80-262-0978-2.

[3] PLAMÍNEK, Jiří. **Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebevládní**. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. 178 s. ISBN 978-80-247-2593-2.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce:

3. února 2017

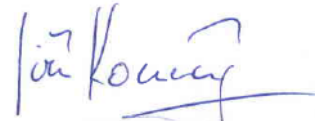
Termín odevzdání bakalářské práce:

15. května 2017

V Uherském Hradišti dne 10. února 2017



doc. RNDr. Jiří Dostál, CSc.
děkan



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

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE


Beru na vědomí, že:

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se bakalářská práce skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti 9.5.2017


.....
podpis studenta

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevytělečně zveřejňuje bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. Vysoká škola disertační práce nezveřejňuje, byla-li již zveřejněna jiným způsobem.

(2) Bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

(4) Vysoká škola může odložit zveřejnění bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce nebo jejich částí, a to po dobu trvání překážky pro zveřejnění, nejdéle však na dobu 3 let. Informace o odložení zveřejnění musí být spolu s odůvodněním zveřejněna na stejném místě, kde jsou zveřejňovány bakalářské, diplomové, disertační a rigorózní práce, již se týká odklad zveřejnění podle věty první, jeden výtisk práce k uchování ministerstvu.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalárska práca sa zaoberá stresom u zamestnancov firmy Protherm spol. s r.o. Práca popisuje pozitívny (eustres) a negatívny (distres) stres, ktoré zaraďujeme k druhom stresu. V práci je definovaný stres, ako tento stres môže narušiť zdravie, organizmus, psychiku a myslenie človeka.

Hlavným cieľom bolo zistiť pomocou dotazníkového prieskumu ako vplýva stres na zamestnancov. Dotazník bol smerovaný do spoločnosti Protherm spol. s r.o. a získané výsledky pomocou dotazníka boli zahrnuté v tabuľkách a v grafoch.

Na záver sú pre spoločnosť navrhnuté opatrenia, ktoré by napomohli k zlepšeniu klímy v práci a táto klíma by pomohla potom zamestnancom minimalizovať stres.

Kľúčová slova: stres, spoločnosť, zamestnanec, eustres, distres

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the stress of employees of Protherm spol. s.r.o. The work describes positive (eustress) and negative (distress) types of stress. The work is defined by the stress, how can this stress disturb health, organism, psychic and the thinking of a man.

The main goal of the questionnaire survey was to find out how the stress affects employees. The questionnaire was addressed to company Protherm spol. s.r.o. and the obtained results are included in the tables and charts.

Finally, there are measures proposed for the company to help to improve the work climate and this climate would then help employees to minimize the stress.

Keywords: stress, company, employee, eustress, distress

Na tomto mieste by som sa chcel poďakovať svojej vedúcej bakalárskej práce Mgr. Veronike Kavkovej, Ph.D., za jej ochotu, pomoc, cenné rady a pripomienky pri tvorbe bakalárskej práce.

PodĎakovanie patrí taktiež všetkým zamestnancom spoločnosti Protherm s.r.o. a personálnemu oddeleniu, ktorí mi vždy ochotne poskytovali cenné informácie a materiály potrebné k spracovaniu bakalárskej práce. V neposlednej rade by som chcel poďakovať rodine za oporu a trpezlivosť počas celého štúdia a písaní bakalárskej práce.

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČASŤ	12
1 DEFINÍCIA STRESU	13
1.1 PREJAVY STRESU	14
1.1.1 Fyzické prejavy stresu	14
1.1.2 Psychické prejavy stresu	15
1.1.3 Emocionálne prejavy stresu a vzťahy medzi ľuďmi	17
1.2 TYPY SPRÁVANIA ĽUDÍ POČAS STRESU	17
1.3 HLAVNÉ PRÍČINY STRESU.....	19
2 DRUHY STRESU	21
2.1 STRESOVÁ REAKCIA BOJ X ÚTEK	21
2.2 ROZDIEL MEDZI EUSTRESOM A DISTRESOM.....	23
2.2.1 Aktivizácia pozitívneho stresu	24
2.2.2 Eustres a distres a ich pôsobenie	25
2.3 HANS SELEY A JEHO KRIVKA STRESU	27
3 TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU	30
4 STRES A ZDRAVOTNÉ STAVY	33
4.1 PREJAVY STRESU Z FYZICKÉHO HLADISKA.....	33
4.2 PREJAVY STRESU Z PSYCHICKÉHO HLADISKA.....	34
5 STRES PÔSOBIACI NA PRACOVISKU	35
II PRAKTICKÁ ČASŤ	38
6 CIEĽ PRIESKUMU	39
6.1 VÝSKUMNÉ OTÁZKY A ICH STANOVENIE.....	39
6.2 METODIKA PRÁCE	39
6.3 VÝSKUMNÁ METÓDA.....	40
6.3.1 Dotazník	40
6.3.2 Výhody a nevýhody dotazníka	41
6.3.3 Popis dotazníku Stress Profile.....	41
6.3.4 Popis vlastného dotazníka	42
6.4 POPIS CIEĽOVEJ SPOLOČNOSTI PROTHERM, SPOL. S.R.O.	43
6.4.1 Zamestnanci	44
6.4.2 Rozmanitosť a znalosti	45
6.4.3 Pracovná doba zamestnancov.....	45
6.4.4 Finančné ohodnotenie zamestnancov	46
6.4.5 Vzdelávanie a podpora zamestnancov.....	46
6.4.6 Priebeh výskumu	46
6.5 VÝSKUMNÝ SÚBOR.....	47
6.6 ANALÝZA DÁT A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV DOTAZNÍKA STRESS PROFILE	52
6.7 ANALÝZA A VYHODNOTENIE VLASTNÉHO DOTAZNÍKA.....	58
6.8 VYHODNOTENIE VÝSKUMNÝCH OTÁZOK	60
6.9 NÁVRHY OPATRENÍ	61
DISKUZIA	64

ZÁVER	67
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	68
ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK.....	70
ZOZNAM OBRÁZKOV	71
ZOZNAM TABULIEK	72
ZOZNAM GRAFOV.....	73
ZOZNAM PRÍLOH	74

ÚVOD

Stres je všade okolo nás a sprevádza nás v našom uponáhľam živote každý deň. Stres pociťujú aj deti aj keď nevedia vysvetliť význam tohto druhu. Čo potom znamená pre dospelého človeka? Pre človeka, ktorý ma rodinu, zamestnanie, hypotéku, starosti. Na to som sa zameriaval v mojej práci.

V teoretickej časti budem charakterizovať stres, druhy stresu, technické zvládania stresu. Popíšem jednotlivé druhy stresu, ktoré môžu na človeka pôsobiť negatívne, ale aj pozitívne. Zameriam sa na emocionálne zvládanie stresu, na to ako sa stres prejavuje u človeka, aký ma dopad na jeho psychickú a fyzickú stránku. Či sa človek počas stresu nachádza pod tlakom, či je nervózny, napätý alebo tieto vlastnosti okolie na človeku nepociťuje. Toto sa budem snažiť podrobne opísať v teoretickej časti.

V praktickej časti sa zameriam na stres u zamestnancov v spoločnosti Protherm, spol. s r. o., ktorý budem zisťovať pomocou dotazníkového prieskumu. Vytvorím si určité výskumné otázky, na ktoré budem po vyhodnotení dotazníka odpovedať. Zistím, čo najviac spôsobuje u zamestnancov stres a budem sa snažiť podľa toho vytvoriť návrhy na opatrenia, aby bol stres v spoločnosti zminimalizovaný.

Celkovo v bakalárskej práci budem skúmať ako stres pôsobí na zamestnancov v spoločnosti Protherm spol. s r.o. V dnešnej dobe je na zamestnancov kladených viac požiadaviek ako bolo v minulosti. Môže za to moderná doba a technika, ktorá pohlcuje dnešný svet. Zamestnanec by si mal dávať pozor a vedieť bojovať so stresom, aby ho práve stres neprivedol až na vlastné dno. Veľa výskumov sa zameriava na človeka, na každodennú prácu, ktorú absolvoval a zistili, že ak na človeka vplýva veľké množstvo stresu, potom človek nemôže fungovať tak, ako by mal a jeho práca je nekvalitná, menšia a sústredenie nulové. Obísť stres v dnešnej dobe je však nemožné, ale bojovať proti stresu je možné.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1 DEFINÍCIA STRESU

„Stres je stav alebo pocit, vyvolaný nadmernými požiadavkami alebo nárokmi na človeka, ktoré nezodpovedajú jeho možnostiam.“ [1, s. 21]

Definícia pracovného stresu (WHO, 2003)

„Stres je reakcia (stav alebo pocit), vyvolaná nadmernými pracovnými nárokmi, požiadavkami alebo tlakmi, ktoré nezodpovedajú možnostiam/schopnostiam/vedomostiam jedinca.“

Stres možno brať ako módný výraz, ktorý rieši každý jeden z nás. Každý deň sme obklopený stresom, pre niekoho znamená stres pracovné preťaženie, pre iného napríklad hluk v práci alebo aj doma. Za najhorší druh stresu možno považovať smrť v rodine, rozvod, alebo prírodnú katastrofu. Reakcia na stres je pre každého človeka iná. Niektorí považujú za stres aj maličkosť, iní nevyvedú z miery ani väčší problém. Môžeme povedať aj to, že čo spôsobuje pre jedného človeka stres, pre iného to zasa znamená potešenie, výzvu. Napriek tomu, že sa o strese veľa hovorí, niektorí nevedia ani čo to slovo znamená. Stres je „nešpecifikovaná reakcia organizmu na akýkoľvek vplyv, ktorý na organizmus pôsobí (). A však v Prahe, v Štátnom zdravotníckom ústave, definovali stres ako proces vznikajúci ako odpoveď nášho organizmu na požiadavky či už vlastné, alebo cudzie, ktoré sa týkajú našej fyzickej alebo psychickej rezervy.

Slovo stres pochádza z francúzskeho výrazu „estecier“, čo znamená „byť vystavený vonkajšiemu tlaku“. Stres spôsobuje a reaguje na tlak, môže spôsobiť pre človeka či už nízky ale aj vysoký tlak. Najlepšie na odbúranie stresu je udržiavať si priemerný tlak, ktorý môže pozitívne motivovať. Touto motiváciou môžeme považovať nie len schopnosti a možnosti jedinca, ale aj úroveň kontroly, s ktorou disponuje (napr. v práci) a úroveň podpory od ostatných (napr. kolegovia, rodina).

Za otca stresu sa považuje Hans Selye. Je to kanadský endokrinológ, fyziológ a psychológ, ktorý sa narodil v Maďarsku a stres skúmal najskôr na krysách, kde spozoroval, že prichádza k biologickým zmenám, ktoré nebolo možné z laboratórneho pohľadu popísať. Selye definoval stres ako „... stav, ktorý sa prejavuje vo forme špecifického syndrómu, ktorý predstavuje súhrn nešpecifikovaných zmien v rámci biologického systému.“ [9, s. 82]

Táto definícia vymedzuje, že napriek tomu, že príčiny stresu sú nešpecifické, stresová reakcia je vždy špecifická. [11, s. 84] Pre význam slova stres nie je do dnes určená žiadna presná definícia, aj keď sa dlhé roky snažil nie len Seley, ale aj iní autori o jej špecifikáciu.

Křivohlavý je najznámejším českým autorom, ktorý sa zaujímal o stres. Vytvoril radu definícií, ktorými sa inšpiroval od iných autorov a na ich základe vytvára vlastnú definíciu: „Stresom sa rozumie vnútorný stav človeka, ktorý je ohrozovaný alebo tiež ohrozenie očakáva a pritom jeho myseľ vie, že obrana proti jeho vplyvom nie je dostatočne silná.“ [2, s. 10]

1.1 Prejavy stresu

Stres krátkodobého charakteru je prospešný, núti človeka k vyšším výkonom, ale ak pretrváva v tele dlhšie, môže dôjsť k poškodeniu zdravia. Napríklad chronický stres pravidelne oslabuje u človeka imunitný systém, dochádza k zhoršeniu zdravotného stavu. Stres môže paralyzovať človeka úplne a zabrániť mu k podávaniu výkonov, ktoré dokáže podávať keď je jeho telo a myseľ v pokojnom stave.

1.1.1 Fyzické prejavy stresu

Medzi fyzické prejavy stresu patria tieto príznaky:

- *Bolesť brucha* – Bincy Abraham hovorí, že mozgový systém je prepojený s črevami, takže psychický stres môže spôsobiť katastrofu. Bolesť brucha spôsobuje hlavne nervozita. Keď sa človek dostane do stavu napätia alebo do stavu očakávania, vznikne v tele príjemný, alebo nepríjemný pocit. Nepríjemný pocit spôsobuje redšiu stolicu, vyššiu intenzitu srdca. Príjemný pocit spôsobuje tzv. „motýlikov v bruchu“. Najlepším prírodným liekom na stres, ktorý spôsobuje pocity nepríjemného charakteru, je cvičenie. Cvičenie pre človeka je najlepším liekom na stres. Každý jeden z nás by mal mať aktivitu, ktorá ho naplňa, zabáva, odreaguje. Je to veľmi potrebné pre naše zdravie a pre náš organizmus. Pre niekoho slovo cvičenie znamená utrpenie, vypotenie duše, svalovú horúčku. Človek si neuvedomuje, že stačí 20 minút cvičenia denne a vytvoria sa tzv. „hormóny šťastia“, ktoré vyčistia nie len myseľ ale aj črevá. [12]

- *Strata vlasov* – Po nepříjemnej stresovej udalosti ako je úmrtie v rodine, rozchod či rozvod, po určitej dobe, zhruba 3-6 mesiacov človek zistí, že má na hrebienu viac vypadaných vlasov ako zvyčajne. Toto postihuje najmä ženy. Hovorí sa, že denne by malo vypadáť okolo 100 vlasov, a však pri pohľade na hrebeň sa zistí, že s organizmom nie je niečo v poriadku. Pri strese sa zvyšuje tvorba pohlavných hormónov nazývaných androgény, ktoré spôsobujú, že človeku začne vypadávať viac vlasov. Najlepšie je preto zísť sa niekde odreagovať, zacvičiť si, aby sa organizmus dostal do neutrálneho stavu, do pohody.
- *Akné* – Niektorí bojujú s týmto problémom roky. Myslí si, že to je stav tzv. „puberty“, ale pritom si neuvedomuje, že jeho vek už sa posunul ďalej a je čas zamyslieť sa nad tým, že pubertou to asi nebude. S akné je to podobné ako s vlasmi. Pokožka je tiež citlivá na vyššiu hladinu androgénov, čo môže spôsobiť vyššiu náchylnosť k ochoreniam kože. Pokúste sa zbaviť stresu a vaša pokožka sa začne postupom času uzdravovať. [12]
- *Vyrážky* – Nie len akné, ale aj vyrážky sú spôsobené vplyvom stresu. Vďaka nemu sa vám môžu objaviť na pokožke vyrážky či flaky. To je preto, že vďaka stresu je rozhádzaný celý imunitný systém, ktorý má samozrejme vplyv na kvalitu pleti. Pokiaľ je obranyschopnosť znížená, môže naše telo alebo pleť byť náchylnejšia na vyrážky či infekcie, ktoré sú spôsobené baktériou stafylokoka.
- *Bolesti chrbta* – Telo človeka pri strese vyrába hormóny, ktoré zvyšujú aj krvný tlak a srdcovú frekvenciu, a pôsobia aj na svalstvo, ktoré je pri strese tuhšie. Chronický stres vedie k bolestiam svalov, ako je bolesť chrbta, ramien či krku. Minimalizovať problémy môže človek tým, že raz alebo dva krát denne aspoň na 15 minút vstane od stola a snaží sa poprechádzať. [12]

1.1.2 Psychické prejavy stresu

Väčšinou u každého človeka sa počas stresu prejavuje nervozita, podráždenosť, menšia sústredenosť, neschopnosť plnenia úloh. Človek môže prejsť do takého stavu, že jeho telo má úplný útlm, je dezorientované, čo spôsobuje stres pri ktorom už sa organizmus nedokáže ďalej brániť a ani reagovať na danú situáciu. Psychický prejav stresu vytvára signály zmien napätia alebo zmien správania.

Zmeny nálady počas stresu sú pravidelné. Človek sa nedokáže sústrediť v práci, má horšie výsledky. Väčšinou sa hovorí, že to čo sa deje doma, má zostať doma a to čo sa deje v práci, má zostať v práci. Niektorí ale nevie zatvoriť dvere pred zmenami nálad. Z práce si nesie starosti domov a z domova do práce. Stres hlboko zasahuje našu náladu. Niektoré nálady sú vytvorené na povrchu, iné zasahujú až ďaleko hlbšie. Hlavným problémom prejavu stresu, či už z fyzickej stránky alebo psychickej stránky, je nervozita, nespokojnosť a frustrácia, ak v tele pretrvávajú dlhšie, môžu spôsobiť nepriateľstvo medzi priateľmi a hnev. Stres spôsobuje stratu záujmu pracovať, byť spokojný v práci a mať ideály do budúcnosti. Stres môže človeka zbaviť každej jednej pozitívnej myšlienky, pozitívnej nádeje. Medzi závažnejšie prejavy stresu patria „skryté emócie“, ktoré môžu spôsobiť pocit viny, bezmocnosti alebo hanby či beznádeje, ale aj depresie a únavy, ktoré zvyčajne sprevádzajú tieto pocity. Ak sa s takýmito pocitmi stretávame dlhšie a prebývajú v našom tele hlbšie a intenzívnejšie, potom negatívne prejavy nálad sú znakom hlbšieho, vážnejšieho problému. [5, s. 32]

Zmeny správania pri strese sú akékoľvek. Niektorí sa pri problémoch uzavrie do seba a nekomunikuje so svetom, druhý je agresívny a snaží sa vybiť zlosť, tretí je pozitívne naladený stále a ani stres mu nepokazí náladu. Správanie u ľudí je charakteristické tým, že si dôležité veci nechajú na poslednú chvíľu a sústredia sa na menej dôležité veci. Keď príde deň „D“ väčšinou nestíhajú, spanikária a dostávajú tak do seba negatívne endorfíny, ktoré spôsobujú stres. Pri stresovej situácii človek nedokáže vždy komunikovať tak, ako pri komunikácii s neutrálnym človekom. Medzi prejavy komunikácie pod stresom môžeme zaradiť hlasné, rýchle a agresívne rozprávanie, prekrikovanie alebo skákanie do reči iným, nadávanie, a prejavenie nezájmu. Medzi ďalšie príznaky patria aj driemanie počas schôdzok, práca bez spánku, neznesenie každého zvuku, s ktorým príde človek do styku, strata zmyslu pre humor a iné. Výbušnosť a prehnane reakcie sa môžu taktiež objaviť pri prejavoch stresu. Príležitostné vybuchnutie či už formou slz alebo hnevu z jednej strany uvoľňuje napätie a zlepšuje psychiku človeka, pri ktorej sa potom cíti lepšie, ale pokiaľ sa tieto prejavy uskutočňujú pravidelne, môžu spôsobovať vážne problémy pre psychiku človeka. Najlepšia pre psychiku je každodenná meditácia mysle, vypnúť od všetkého, zavrieť oči a snažiť sa zneutralizovať myšlienky, a priviesť tak myseľ a telo do pokojného stavu.

1.1.3 Emocionálne prejavy stresu a vzťahy medzi ľuďmi

V našom živote príde k takým situáciám a chvíľam, kedy človek potrebuje bezpodmienečne zdroj pomoci, aby mohol načerpať nové sily, novú energiu do života. Vzťahy pre človeka sú veľmi dôležité, každý potrebuje mať osobu blízko seba ktorej môže veriť a zveriť jej všetky svoje problémy, tajomstvá a túžby. Nie každý má to šťastie. Niektorí potrebujú najlepšieho priateľa, iní za najlepšieho priateľa považujú samých seba, rodinu, psa. Každý je iný, niektorí veria druhým ľuďom a niektorí nie. A však vždy by mal byť človek s niekým, nikdy by nemal zostať sám. Samota nevlýva dobre na psychiku ani zdravotný stav človeka. Človek sa môže dostať do stavu depresie, čo spôsobuje veľké problémy pre jeho organizmus. Človek by si mal ale rozmyslieť, akých ľudí by si mal pripustiť do svojho súkromia, aby sa vedel oprieť v tých najhorších ale aj najlepších chvíľach o správneho človeka. Niektorí môžu byť skutočnou oporou a niektorí zasa falošnou oporou.

Skutočná opora by nás mala povzbudiť, podporiť a poradiť. Vzťahy medzi rodinou, priateľmi a partnermi by mali byť zakladané na vyváženosti princípu dávať a brať. Opora je obojstranná záležitosť. Podporujúce priateľstvo a pravé priateľstvo tvoria vlastnosti ako vzájomná dôvera, cit, láska a úcta. [7, s. 87]

Na druhej strane falošná opora je všade, kam sa pozrieme. Človek by už mal voľným okom zistiť a dôjsť na to, že osoba nie je úprimná a je falošná. Medzi falošné opory nemusíme vždy považovať človeka, môže to byť aj vec, ktorá nás skôr zničí ako povzbudí. Medzi takéto falošné opory môžeme považovať alkohol, cigarety, drogy. Malá miera pitia nám pomáha uvoľniť sa, ale pokiaľ človek nevie kde je jeho miera, môže spôsobiť závažné zdravotné problémy, stratu rodiny, práce a domova. To isté platí aj pre drogy, veľa mladých ľudí berie drogy a vôbec si neuvedomuje, aké to môže spôsobiť následky. Dostane sa do partie, ktorá ho navedie a spadne do toho ako oni. Preto je dobré, aby jedinec bol silnejší a dokázal sa strániť všetkej negatívnej energie, ktorá je vyvolaná všade vokol nás.

1.2 Typy správania ľudí počas stresu

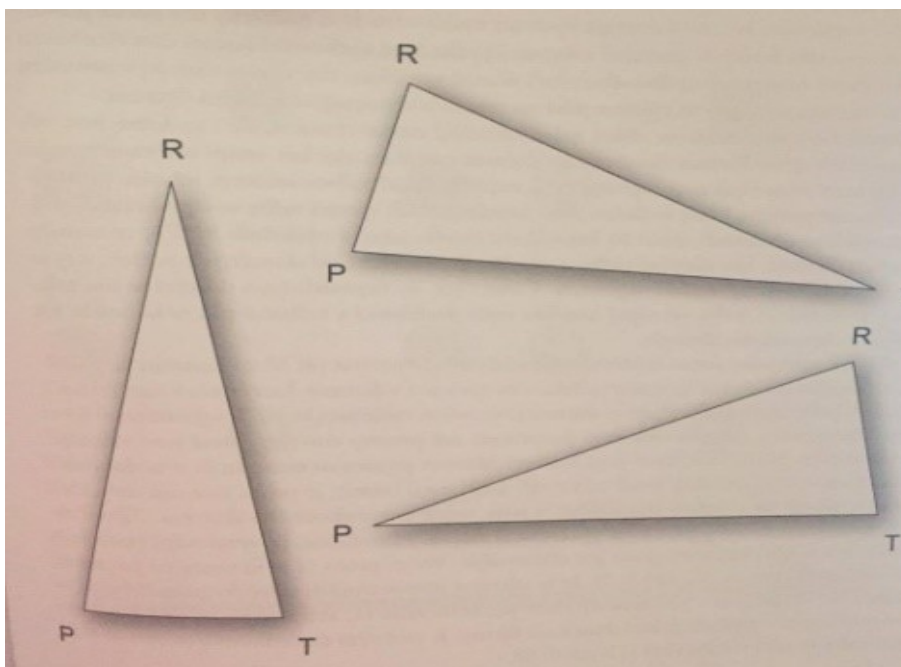
Tvar trojuholníka RPT podľa obrázku číslo 1 poukazuje na stres pre jednotlivé typy jedincov. Trojuholník na ľavej strane zobrazuje človeka, ktorý racionálne hodnotí svoje potreby, ale stretáva sa s realitou, ktorá je nepriaznivá. Nedostáva veľa, aj keď jedinec osobne chce všetko, čo potrebuje. Stres na človeka vplýva z vonkajšej strany a spočíva predovšetkým

z konfliktov potrieb a reality. Trojuholník na ľavej strane predstavuje napríklad väzňa, ktorý je nespravodlivo odsúdený. [6, s. 112]

V pravej hornej časti trojuholník zobrazuje jedinca, ktorý je nespokojný a náročný. Aj keď sú jeho potreby z časti naplnené a splnené, ale jedinec tohto typu chce od života oveľa viac. Chce hlavne to, čo k životu nepotrebuje. Je to typ človeka, ktorý chce byť najlepší, obdivovaný, uznávaný a nedostáva sa mu to. Je vystresovaný najmä vnútornými faktormi, ktoré súvisia s konfliktom pre svoje túžby a potreby. Hovorí sa tomu aj pokročilý hypochonder.

A napokon trojuholník, ktorý sa nachádza na pravej strane dole, charakterizuje človeka, ktorý hodnotí svoje potreby a túžby iracionálne. Na rozdiel od typu predchádzajúceho, tento jedinec dokáže svoje nerozumné túžby uspokojovať. Chce aj to, čo nezodpovedá jeho potrebám a dostáva sa mu to. Konflikty spôsobené u tohto jedinca sú niekde medzi realitou a potrebami. Pokiaľ sú realizované túžby tohto človeka, dostávame obraz fyzicky alebo psychicky ohrozeného človeka. Príkladom tohto trojuholníka je majetný narkoman.

Z obrázku trojuholníkov môžeme povedať, že vzdialenosti niektorých vrcholov trojuholníkov sú v priamej súvislosti s určitými typmi stresu. [6, s. 112]



Obrázok 1: Typy správania ľudí počas stresu (Plamínek, 2008)

1.3 Hlavné příčiny stresu

Príčiny, ktoré spôsobujú stres pre človeka sú rôzneho charakteru. Niektorí majú stres už z nadmerného počtu ľudí v jednej miestnosti a iní pociťujú stres až pri závažnejších problémoch. Medzi hlavné treba považovať:

- Prostredie a jeho vplyv – človek dochádza do styku so stresom pri nadmernom hluku, vadí mu krik a potrebuje ticho. Niektorí majú stres z uzavretých priestorov, boja sa zdržiavať sám medzi štyrmi stenami. Nájdu sa aj prípady, keď človek je v strese počas horúčav, hlavne starším ľuďom horúčavy nerobia veľmi dobre, ťažko sa im dýcha a v poslednom rade aj prírodné katastrofy, ktoré stres spôsobujú intenzívnejšie. V krajinách kde takéto prírodné katastrofy hrozia musia byť ľudia obozretnejší a treba sa pripravovať na ich opakovanie.
- Osobnosť človeka a jeho psychické vnímanie – treba si uvážiť aký je náš životný postoj, zrovnáť si myšlienky tak aby viedlo skôr k pozitívnemu mysleniu ako k negatívnemu. Človek by mal byť optimistickejší k životu ako pesimistickejší, určite by sa cítil lepšie a uvoľnenejšie, v týchto prípadoch človek stráca zmysel k životu.
- Kondícia – ako sme už spomínali, veľa ľudí trpí nedostatkom spánku, potom v práci sú unavení a negatívny plus majú nabitý program v práci a necítia sa veľmi dobre pri pomyslení na to, čo ich za celý deň čaká. Treba oddychovať a čo najviac spať. Kondíciu človeka narušajú aj alkohol, nadmerná obezita, ochorenia a prístup k svojmu organizmu. Niektorí svoje telo ničia tak, že i keď majú vek do 30 rokov, organizmus sa cíti oveľa staršie. Dávať si pozor a treba dodržiavať zdravý životný štýl.
- Ekonomická situácia – jedným zo základných problémov, ktoré spôsobujú stres sú peniaze. Skoro každá jedna domácnosť spláca hypotéku a má pôžičky. Bohužiaľ dnešná ekonomika je tak nastavená, že málokto sa môže pochváliť že si kúpil dom za svoje peniaze. Problémom je aj zabudnutie splácania hypoték a pôžičiek, čo môže viesť až k samotnej exekúcii. Niekedy za to človek môže sám, niekedy by chcel splácať a nemá z čoho. V dnešnej dobe strata zamestnania a nezamestnanosť je na dennom poriadku, a potom sa tak človek dostáva do nepríjemných finančných ťažkostiach.
- Udalosti, ktoré sú potrebné k životu – môžeme povedať, že tieto udalosti majú dvojitý charakter. Môžu byť príjemné, také na ktoré sa tešíme a zároveň aj nepríjemné, ktoré človek nevyhľadáva, ale predsa ho stretnú. Medzi príjemnejšie udalosti patria:

svadba, tehotenstvo, privítanie dieťaťa na svet a už aj medzi príjemnými udalosťami patrí odchod do dôchodku. Medzi tie nepríjemné situácie, ktoré môžu človeka postihnúť je: rozchod alebo rozvod, smrť v rodine, strata zamestnania, prísť o všetko. Aj takéto situácie môžu nastať.

- Do stresových situácií môžeme zaradiť aj každodenné problémy – do každodenných problémov patria hádky a zlé vzťahy v rodine, môžu byť aj zlé vzťahy na pracovisku, medzi priateľmi. A medzi menšie problémy, ktoré nám však môžu spôsobiť stres zaradujeme nefunkčnosť spotrebičov, meškanie MHD, strata kľúčov. [11]

2 DRUHY STRESU

Za vznik stresu môže mozog a najmä časti v mozgu, a to kmeň a kôra. Kmeň, ktorý je časťou mozgu, tvorí základný predpoklad života a to najmä starostlivosť a bezpečnosť. Podobný organ nie je len u človeka, ale vyskytuje sa aj u niektorých živočíchov, ako je: pes, sova, jašterička. Aj keď je kmeň dôležitou časťou mozgu, dominantnejšie postavenie má kôra, ktorá bola vytvorená ešte pred 1,5 milióna rokov.

Základným príkladom na vysvetlenie, ako pôsobí v mozgu kmeň a kôra, je urobiť niečo zlé. Môžeme sa napríklad dotknúť horúceho predmetu. V hlave sa vytvorí signál, ktorý nám hovorí, aby sa naša ruka vyhla predmetu, lebo mozog zaznamenal nebezpečie, preto rukou uhneme, aby sme sa nepopálili. Kmeň spôsobuje tieto varovné signály, ktoré nás upozorňujú pred nebezpečím. Aj keď je kmeň oveľa starší, v tomto prípade je kmeň aj oveľa rýchlejší. Stačí trochu ohrozenia pre naše telo a začnú sa ihneď uskutočňovať veci, ktoré majú ochranný charakter.

Na každé jedno nebezpečie, ktoré absolvujeme reaguje naše telo ihneď. Aj keď si to človek neuvedomuje, vždy je v mozgu niečo, čo nám hovorí, že to nebude príjemná vec. Pokiaľ počas dňa praskne v dome potrubie, automaticky ideme vypnúť vodu.

Ďalej poznáme aj tzv. automatické signály, na ktoré telo upozorňuje, môže to byť útok a útek. V organizme a v tele to robí veľké zmeny, zvýši alebo spomalí kolobeh krvi, do pozoru sa dostáva sluch a zrak. Mozog to pre človeka zariadi tak, že orgány, ktoré nie sú v nebezpečenstve pracujú minimálne. Telo reaguje na ochranu orgánov, ktoré sú v nebezpečenstve. [6, s. 127]

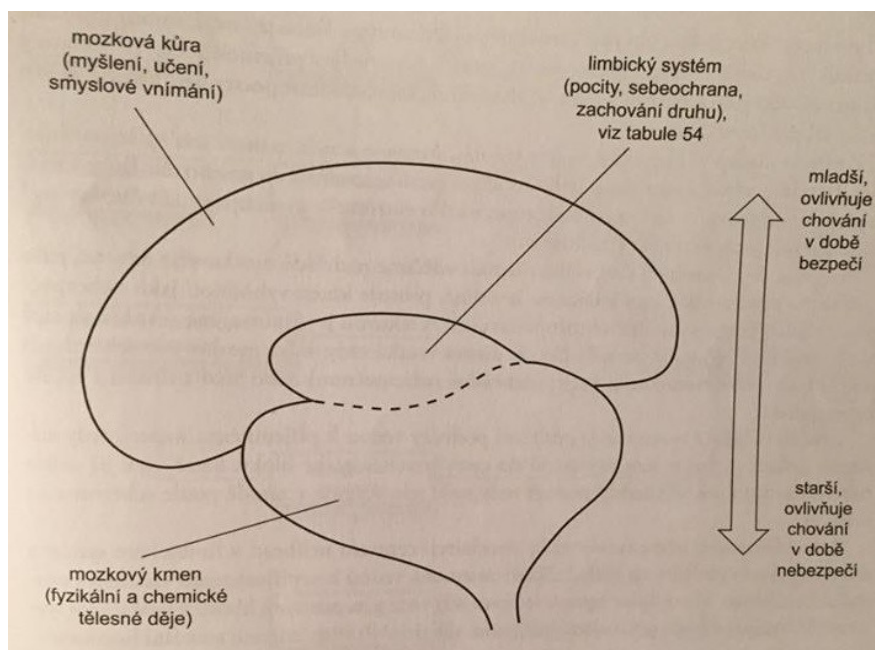
2.1 Stresová reakcia boj x útek

Reakcia organizmu prirodzeného charakteru, resp. neočakávanej udalosti je stratégia „fight or flight“, čo znamená „boj alebo útek“. Každý človek a hlavne jeho organizmus zažíva každý deň veľa nových, vypätých, neočakávaných situácií, v ktorých sa rozhoduje pre stratégiu, ktorú si vyberie. Je len na nás, ktorú stratégiu si vyberieme. [14]

Stres na organizmus pôsobí veľmi zaťažujúco a spôsobuje stavy, a to nie len fyzického charakteru ale aj duševného. Pokiaľ sa nachádzame v pozitívnom strese, ten nás vedie k vyšším a lepším výkonom, a však keď sme v strese negatívnom, ten môže spôsobiť pre organizmus

depresie, ochorenia, dokonca môže v krajnom prípade priviesť organizmus až do stavu smrti. Pokiaľ stres pociťujeme veľmi dlho, môže viesť k prekvapivým reakciám organizmu. Výsledok pre organizmus môže byť vo forme stavu úzkosti alebo depresie. Stres sa môže prejavovať aktiváciou rezerv organizmu, po fyzickej stránke môžu viesť buď k úteku, alebo, naopak, k boju.

Počas stresu sa do tela dostávajú hormóny, predovšetkým adrenalín alebo kortizol a kortizón. V prípade reakcie, pri ktorej telo nevie či si má vybrať útek alebo boj sa zvyšuje prekrvenie orgánov, ktoré sú dôležité pre zvýšenú činnosť. Stres hlavne zvyšuje krvný tlak a srdcovú činnosť kvôli tomu, aby sa zabezpečilo dostatočne veľa živín v tele. Telo uvoľňuje aj energetické zásoby a to hlavne preto, lebo odbúrava polysacharid, ktorý sa zásobuje ako rýchly zdroj energie, z ktorého sa do krvi uvoľňuje glukóza, čo je hlavný zdroj energie. Neskôr dochádza aj k využitiu tukových zásob. Preto je obranná reakcia príliš náročná na energiu a vyčerpáva organizmus. Táto obranná reakcia môže byť užitočná, ak je krátkodobá. V konečnom dôsledku vyžaduje pre telo odpočinok pre regeneráciu a pre doplnenie energetických zásob. [14]



Obrázok 2: Ľudský mozog a jeho schéma (Plamínek, 2008)

2.2 Rozdiel medzi Eustresom a Distresom

Väčšinou sa stres spája s negatívnym významom a aj keď je väčšinou tomu tak, existuje aj pozitívny stres, ktorý vyhl'adávame, a ktorý potrebujeme k životu častejšie ako ten negatívny. V našom organizme existujú také signály napätia, ktoré nás upozorňujú na života dôležité potreby ako je jedlo a pitie, ale signalizujú nám napríklad aj potrebu slz, ktoré uvoľňujú napätie a dýchacie cesty. Stres poukazuje na to, že dokáže okrem užitočných vecí signalizovať aj životu dôležité funkcie. Pozitívny stres dokáže človeku zmeniť život formou novej lásky, zoznámenia, nového života. Dokáže u človeka zaznamenať nezabudnuteľné chvíle a radosť. S týmto stresom by sme sa najradšej všetci stretávali skôr ako s negatívnym stresom.

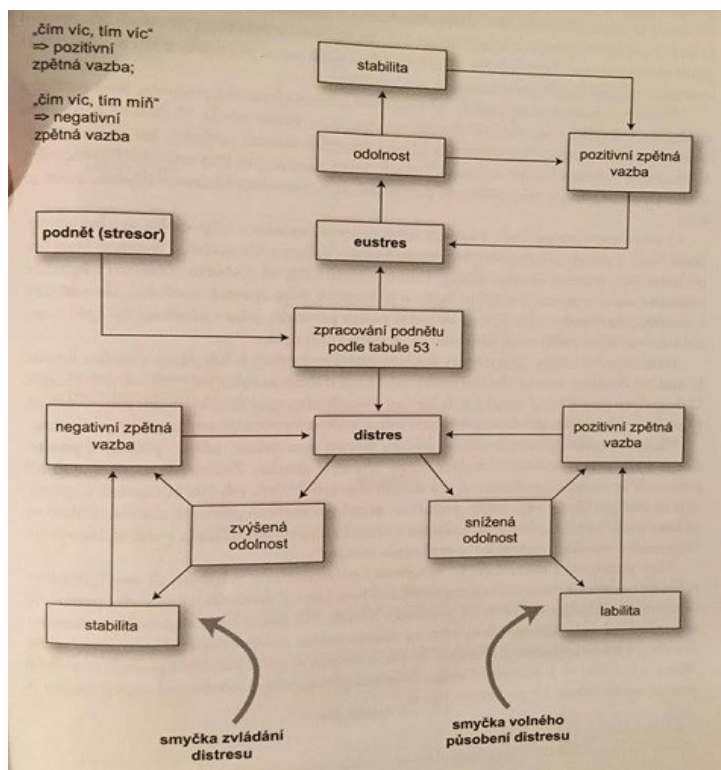
Existujú dva druhy stresu, ako sme už spomínali v predchádzajúcom texte, a to:

Stres pozitívny „eustres“, ktorý je pre človeka dôležitý, vyvoláva kladné, pekné a príjemné pocity a stres negatívny „distres“, ktorý je pre človeka naopak zlý, a vyvoláva pocity neprijemnosti a ťažkých chvíľ. [6, s. 128]

I keď distres je pre náš organizmus nebezpečný a pôsobí na nás vyčerpávajúco, spôsobuje rôzne zdravotné problémy, dostáva nás do stavov depresie, je pre život taktiež dôležitý. Nie vždy máme svoj osud „ustlaný na ružiac“, a ani jeden z nás nie je typ človeka, čo by sa nikdy nestretol s týmto druhom stresu. Do nášho tela sa uvoľňujú zdraviu nebezpečné látky. Eustres v nás vyvoláva pocity radosti, nezabudnuteľných chvíľ, je to typ stresu, ktorý vyhl'adáva aj ten najpesimistickejší človek na svete, lebo tento druh stresu do nášho tela uvoľňuje hormóny, a organizmus sa cíti v daný moment ako v raji.

Za distres vďačíme nadvláde mozgového kmeňa, nakoľko je veľmi rýchly a opatrný. Táto cesta k negatívnemu stresu vedie priamo, lebo kmeň každú situáciu vyhodnotí ihneď. Táto situácia môže byť nebezpečná alebo ohrozujúca. Možno určite povedať, že distres vzniká vždy, keď je na obzore nejaká nová situácia a nevieme, čo od nej očakávať. Distres nám spôsobuje aj situáciu zoznámenia sa, nakoľko náš mozog nevníma, že to je skôr eustres. Distres je silnejší ako eustres. I keď postupom času vznikne z danej situácie eustres, vždy tam je malý náznak distresu. Za tieto bloky z psychologického hľadiska môže kôra.

Podľa obrázku číslo 3 môžeme vidieť, že distres prechádza centrom nespokojnosti v mozgovom systéme a vedie k neprijemným vzrušeniam. Eustres zasa prechádza v mozgovom systéme do systému spokojnosti a pociťujeme tak príjemné vzrušenie. [6, s. 128]



Obrázok 3: Povaha stresu a jej rozhodovanie (Plamínek, 2008)

2.2.1 Aktivizácia pozitívneho stresu

Stres je korenie života, bez ktorého by bol život fádny. Každá činnosť a situácia v živote kráča s človekom ruku v ruku. Tvorí sa napríklad napätie, ktoré u niekoho pretrváva kratšiu dobu a naopak u niekoho dlhšie. Niektorí si ťažkú hlavu nerobia ani z tej najhoršej situácie a ani najtrápnejšej situácie. Tzv. „dávkovaný stres“ organizmus trénuje a zvyšuje jeho výkonnosť.

Pozitívny stres nám signalizuje ťažkosti, ktoré sa dajú prekonať, napríklad ako medziľudské problémy. Rozumieme a zaradíme pod tento stres aj telesnú prispôsobivosť hraničiacu so záťažou telesnou, ktorú potrebujú nie len vrcholoví športovci, ale aj pracovníci, ktorí majú sedavú prácu. Napríklad súťaživosť zdravého charakteru v práci sa snaží pracovníkov motivovať k odmenám. [9, s. 40]

Stres teda možno považovať za komplikovaný jav, pretože to čo jedného človeka povzbudzuje, druhého môže znepokojovať. Dokonca aj krik a hluk môže pôsobiť povzbudivo, predstavme si, ako by sa cítili napr. futbalisti, keby hrali dôležitý zápas a všetci ľudia by boli na

tribúnach ticho. Pre nich ten otravný krik a hluk pôsobí motivujúco a vyvoláva u nich hnaciu silu vpred. Cukry a tuky, ktoré sa pri hluku uvoľňujú v tomto prípade spôsobujú pozitívnu energiu, odbúravajú stres. Naopak krik, ktorý môže nastať v zamestnaní medzi nadriadeným a podriadeným spôsobuje negatívnu energiu, energiu strachu a napätia.

Za každú jednu emóciu a za každý jeden stresový okamih môže srdcovo-cievny systém. Každý z nás každý deň pociťuje priamu súvislosť medzi emóciami a búšením srdca. Zmeny každej jednej pulzovej frekvencie, rýchlosť krvného tlaku alebo tepu, závisia od momentálneho stavu psychiky človeka. Profesor menom Simonov kedysi skúmal sovietskych kozmonautov. Všimol si hlavne zmeny pulzových frekvencií, napr. zistil, že pred štartom kozmonauti majú pulz oveľa rýchlejší. Pokiaľ kozmonaut mal ísť do vesmíru sám, jeho pulzová frekvencia sa zvýšila o 80 %, pokiaľ bola skupina kozmonautov ich pulzová frekvencia sa zvýšila o 30 %. Môže za to určitá podpora od svojich kolegov, vždy je lepšie ísť niekde s niekým, ako ísť sám. O tom boli presvedčení aj samotní kozmonauti.

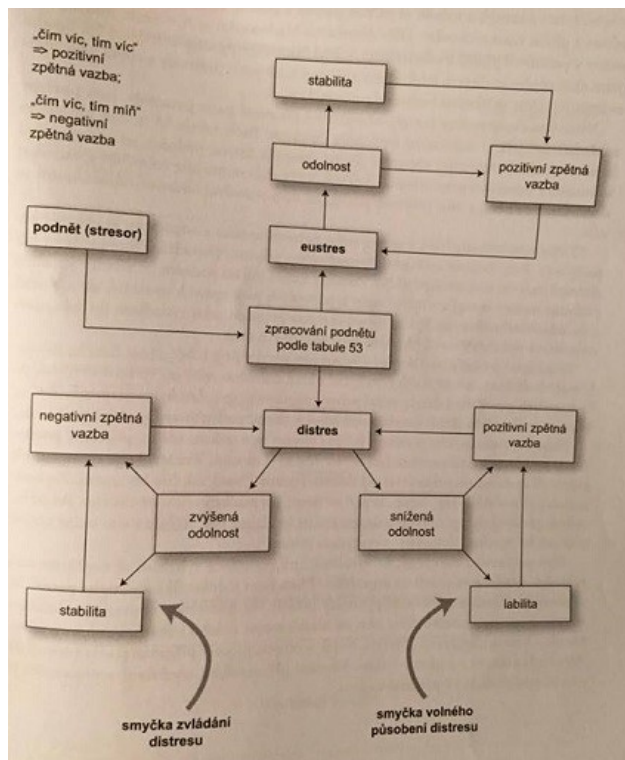
2.2.2 Eustres a distres a ich pôsobenie

Niektorí odborníci zistili, že o povahe stresu sa rozhoduje hlavne v limbickom systéme mozgu. Tento limbický systém ovláda povahu eustresu a distresu a vie rozoznať dobrú aj zlú náladu. Sústreďuje sa aj na kmeň a kôru a stará sa aj do určitej miery o komunikáciu. Tento systém možno považovať za sídlo správneho orgánu.

Pokiaľ si rozoberieme podrobne eustres, zistíme už podľa prechádzajúcich tvrdení, že je pre človeka vážne vynikajúci. Pokiaľ je v tele viac a viac eustresu, vzniká väčšia odolnosť voči distresu a eustres naďalej narastá. Tento typ stresu je dôležitý, lebo vďaka nemu naberáme správny smer k myšlienkam a má vplyv na zdravý organizmus, preto by mal byť vyhľadávaný neustále. Ľudia, ktorí sa dokážu tešiť z každej jednej veci, ktorá sa im vyskytne a zlú skúsenosť berú ako motivátor, majú vysokú odolnosť voči stresu.

Distres nám už ako sme spomínali častejšie ubližuje ako pomáha. Nie každý dokáže zvládať stav distresu a je umením u človeka prijať distres len vtedy, keď je naozaj potrebný a nutný. A však pokiaľ sa distres pohybuje na tzv. „voľnej nohe“, vzniká tak pozitívna spätná väzba. Čím je distres väčší, tým je väčšia aj labilita. A naopak čím je viac lability, tým je potrebnejší distres. Pokiaľ sa množstvo distresu v organizme neustále zväčšuje, nastáva veľká devastácia organizmu. Môžeme očakávať aj to najhoršie. Organizmus sa môže zrútiť.

Niekedy je možné zastaviť distres, inokedy stým nič neurobíme a musíme ho pretrpieť. Musíme aj v krajných prípadoch pozitívny stres nahradiť stresom negatívnym. Keď však človek úspešne zvládne distres, stáva sa v ďalších situáciách odolnejší voči negatívnemu stresu. Môžeme to spozorovať na obrázku číslo 4, ktorý nám ukazuje ako zvládnuť stres. [6, s. 130]



Obrázok 4: Stres a jeho okľuky (Plamínek, 2008)

Americkí lekári T. H. Holmes a R. H. Rahe usporiadali do tabuľky pozitívne a negatívne životné udalosti podľa toho, akú mieru adaptácie si vyžadujú na to, aby sa s nimi človek vysporiadal:

Tabuľka 1: Pozitívne a negatívne životné udalosti a potrebná miera adaptácie na nich

Udalosť	Potrebná miera adaptácie	Udalosť	Potrebná miera adaptácie	Udalosť	Potrebná miera adaptácie

Smrt' životného partnera	100	Odchod do dôchodku	45	Zmena školy	20
Rozvod	73	Tehotenstvo	40	Zmena sociálnych aktivít	17
Oddelené manželstvo	65	Sexuálne problémy	39	Malá dlžoba	17
Uväznenie	63	Veľká dlžoba	32	Zmena biorytmu	16
Smrt' člena rodiny	63	Syn/dcéra opúšťa dom	29	Zmena stravovania	15
Zranenie/choroba	53	Osobný úspech	28	Dovolenka	13
Svadba	50	Ukončenie školy	26	Vianoce	12
Výpoveď	47	Prest'ahovanie	20	Menšie porušenie zákona	11

Zdroj: online. Dostupná na: <http://ludsketelo.sk/zdravie-a-krasa/item/135-podnety-vyvolavajuce-stres.html>

2.3 Hans Seley a jeho krivka stresu

Seleyho príbeh, ktorý je veľmi fascinujúci začína v roku 1930, kedy sa zaujímal v štúdiu o hormóny v endokrinológii. Ako mladý asistent sa snažil vyniknúť a hľadal príležitosti, ako sa dostať priamo k vede. Dostal sa šťastnou náhodou k výt'azkom vaječníkov, ktoré testoval iný vedec, ktorý chcel zistiť ako to funguje v ľudskom tele. Seley tento preparát každý deň dával laboratórnym krysám, nakoľko sa mu podarilo k malému množstvu dostať. A však nešlo všetko ružovo ako si predstavoval, bol nešikovný, krysy upustil a naháňal ich po celom laboratóriu. Po niekoľkých mesiacoch Seley krysy kontroloval a zistil, že trpia žalúdočnými problémami a zmenšilo sa im imunitné tkanivo. Experiment opakoval viac krát a krysy si

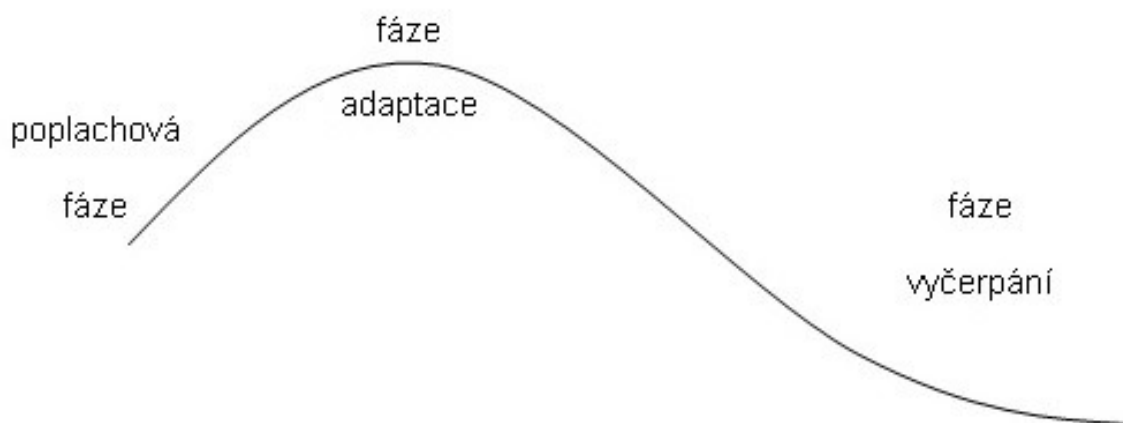
rozdělil do dvoch skupín. Na konci experimentu oboje skupiny krýs na tom boli rovnako. Mali tie isté problémy, ako sme už spomínali. Uvedomoval si, že zmeny ktoré pozoroval boli vytvorené na základe nevhodných životných podmienok. Aby sa uistil vo svojich myšlienkach, tak niektoré krsy dal von na terasu a zbytok nechal doma. Dnes vieme, že Seley na základe týchto poznatkov sledoval poznatky stresu. Hovorí sa, že Seley bol prvý vedec, ktorý si slovo „stres“ vypožičal od strojníkov a bol prvý čo vytvoril túto teóriu na základe svojich laboratórnych výskumov:

- Hovorí, že telo má rovnakú sadu reakcií na širokú paletu stresov.
- Existujú určité podmienky stresov, ktoré podlomia človeku zdravie. [15]

Naše telo vyvoláva rôzne akcie v rámci reakcie na stres, ktoré sú nedostatočné a krátkozraké. Človek, ktorý sa chce zbaviť týchto reakcií na stres musí vynaložiť veľa úsilia. Počas stresu sa človek viac unavuje a privoláva si tak choroby, ako je cukrovka. Vytvára sa tzv. chronický stres, ktorý na dieťa funguje inak, na ženy inak a aj na mužov a starých ľudí. Pokiaľ stres stále pretrváva, môže viesť až k depresiám.

Seley vytvoril aj krivku stresu, sformuloval stresové reakcie v troch etapách:

- 1. Poplachová fáza**
- 2. Fáza adaptácie**
- 3. Fáza vyčerpania**



Obrázok 5: Krivka stresu podľa Seleyho (Novák, 2004)

Telo sa snaží reagovať na stres tým, že spustí reakciu, ktorá smeruje k organizmu, tak aby dokázal ovládať a reagovať na stres.

Poplachová fáza inak povedané aj rýchla mobilizácia síl pre odvrátenie stresu. Pri poplachovej fáze sa vyplavuje adrenalin a noradrenalin, ďalej sa aktivuje sympatikus a v organizme dochádza k:

- Zúženiu ciev v koži, aby telo bolo pri zraneniach odolnejšie a nevykrvácalo.
- Zrýchľuje sa tep srdca.
- Zrýchľuje sa aj dych.
- Zvyšuje sa napätie svalstva a zásoby krvi v svalstve.
- Naopak znižuje sa napätie hladkého svalstva a tráviaceho traktu.
- Ďalej sa rozširujú zorničky, vytvára sa husia koža a dochádza k odkrveniu prstov.

Fáza adaptácie uvoľňuje dva dôležité hormóny. Jeden z nich stimuluje štítnu žľazu a druhý hormón adenokortikotropný je hlavný stresový hormón. Ďalej pri tejto fáze sa zosilňuje útlmová zložka, aktivuje parasympatikus, stimulujú sa kôry nadobličiek, produkuje sa kortizol a v poslednom rade dochádza k mobilizácii energie. Aj keď je organizmus v útlmovej fáze, užíva neekonomické energetické zásoby.

Fáza vyčerpania znamená to, že organizmus je stále zaťažovaný a stres stále pokračuje. Organizmus sa pri tom dostáva do veľmi veľkých ťažkostí, lebo sa stráca adaptácia, telo prestáva správne pracovať a dostaví sa aj chronická únava. Ak nepristúpi človek k tomu, ako treba túto fázu obísť a vyčerpanie stále pretrváva, môže prísť k zničeniu organizmu až ku odumretiu organizmu.

3 TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU

- Treba myslieť dopredu – ak človek nevie zvládať dobre stres a situácie, ktoré mu môžu tento stres spôsobiť je dobrým liekom na to, pripraviť sa na stres dopredu. Netreba si lámať hlavu nad niečím, čo nie je až také dôležité a zbytočne vám to vybíja energiu. Treba sa zamyslieť, aké by vás mohli náročné situácie čakať v blízkom období tak, aby ste sa snažili im predísť s chladnou hlavou. Keď si človek určí svoje priority, určite zvládne čeliť ťažkým a náročným situáciám. [15]
- Treba sa naučiť vyrovnávať sa s neúspechmi – každému človeku sa stane, že mu niečo nevyjde. Určite je každý z toho sklamaný a je to prirodzené, ale netreba sa plakať nad rozliatím mliekom. To čo sa nepodarilo dnes, podarí sa zajtra. Nikto nie je dokonalý a každý robí chyby a chyby sa každému vracajú. Niektorí nevedia bojovať s neúspechom, niektorí zasa si z toho ťažkú hlavu nerobia. Každý bojuje so stresom inak, preto ak máte pocit, že ste zlyhali hlavu hore, lebo aj ťažkosti sú súčasťou života a treba s nimi počítať. Pozitívum na tom je to, že z každého neúspechu sa môžeme do budúcnosti poučiť, tak aby sme sa vyvarovali rovnakým chybám a aby v budúcnosti boli v práci ale aj v živote samé úspechy.
- Treba vyhľadávať zdravý životný štýl – lebo hovorí sa, že stres zvládajú najlepšie tí ľudia, ktorí majú pohyb a odpočinok. Preto je najlepšie aby každý jeden z nás mal určitú aktivitu, koníček, ktorý by ho nabíjal a zároveň vybíjal od stresu. Základom je zdravý a spokojný spánok, každý by mal spať minimálne 8 hodín, aby organizmus bol odpočínutý a mohol lepšie pracovať. Človek by sa mal naučiť rozpoznať kam smerujú jeho hranice síl, tak aby predchádzal k nadmernej únave. Ak je človek v práci unavený treba si dopriať na chvíľu prestávku, aby sa mu usporiadali myšlienky. Najdôležitejšie pre zdravý životný štýl je pozitívne myslenie a schopnosť usmievať sa, pri ktorých sa problémové situácie riešia s nadhľadom, a vyvarujú sa tak zbytočnému stresu.

Copingové stratégie zvládania stresu:

Copingové stratégie možno pomenovať aj ako reakcie, ktorými sa jedinci snažia znižovať úroveň nežiadúcej záťaže. Niektorí autori copingové stratégie pomenovali ako copingové štýly.

Rozlíšenie a rozdelenie copingových stratégií (Baumgartner, 2001):

- Zameranie sa na problém: úsilie pôsobiť na prostredie, meniť ho. Zahrňuje do svojej stratégie také prejavy správania, ako je analýza problému, zostavenie plánu a postupu, aktívne samostatné jednanie.
- Zameranie sa na emócie: úsilie ktoré vyplýva z vlastnej emocionálnej reakcie, mení sa vo smere primeraného prijatia situácie. Obsahuje expresívne vyjadrenie emócií, prijatých situácií, ale aj nepriznanie.
- Orientácia na útek: zahrňuje každodenné snenie, spánok, užívanie alkoholu alebo drog atď.

Stone a Neale (Schwarzer, 1996) zaviedli osem kategórií každodenného zvládania záťaže:

- odvrátenie pozornosti,
- redefinícia situácie,
- priama akcia,
- katarzia,
- prijatie,
- sociálna podpora,
- relaxácia,
- náboženstvo.

Paulhanová (Baumgartner, 2001) popisuje tri formy reakcie na záťažovú situáciu:

- modifikácia pozornosti – táto stratégia má dve podoby: stratégiu odmietnutia a sústredenie sa na zdroj stresu.
- zmena subjektívneho významu udalostí – patrí sem najmä generovanie pozitívneho prístupu a znižovanie tenzie..
- modifikácia smeru aktuálneho vzťahu človeka – prostredie.

Carver a Scheier (Baumgartner, 2001) rozoznávajú 15 stratégií zvládania a to: aktívny coping, plánovanie, prekonávanie konkurujúcich aktivít, sebaovládanie, hľadanie inštrumentálnej sociálnej opory, hľadanie emočnej sociálnej opory, pozitívna reinterpretácia a rast, poprenie, akceptovanie, náboženstvo, zameranie na emócie a ich prejav, behaviorálne vypnutie, mentálne vypnutie, požívanie alkoholu alebo drog a humor.

Lazarus a Folkmanová (Baumgartner, 2001) uvádzejú tri typy, spôsoby a fáze vyrovnávanie sa so stresom:

- primárne hodnotenie – dochádza k posúdeniu, či je pôsobiaca situácia ohrozujúca, resp. aké nebezpečenstvo alebo pozitíva predstavuje.
- sekundárne hodnotenie – zahrňuje posúdenie možných riešení, týka sa odhadu vlastných možností, reakcií a anticipovaných dôsledkov jednania. Výsledkom týchto dvoch fáz je výber konkrétnej copingovej odpovedi.
- prehodnotenie – na základe nových informácií a skúseností dochádza k zmene vnímania situácie. [9, s 45]

4 STRES A ZDRAVOTNÉ STAVY

Môžeme povedať, že pokiaľ sa dostaneme do akejkoľvek situácie, tá nám prináša určitú záťaž, ohrozenie, lebo prekračuje naše možnosti a sily a prináša so sebou stres. Stres je potom v tomto prípade reakcia, ktorá nám signalizuje, že náš organizmus sa dostane do situácie, kde bude potrebovať viac energie ako doteraz. Rôzni liečitelia sa už v minulosti snažili dostať počas problémov organizmus do rovnováhy, tak aby nevznikli ochorenia. Preto sa snažili liečitelia vytvoriť dva poznatky a to:

1. Okrem analýzy a odstránenia nadbytočného stresu v tele je dôležité pred liečbou preskúmať východiskovú situáciu pacientka ešte pred začiatkom liečby, vrátane toho v akej momentálnej reakcii sa nachádza.
2. Prehnaná reakcia by sa mala do určitej miery tmiť. V mnohých prípadoch tejto liečby sa môže u pacientov začať až vtedy, keď je jeho organizmus v celkovom psychovegetatívnom uspokojení.

Zdravotný stav počas stresu je veľmi dôležitý. Netreba si so zdravotným stavom zahrávať. Každá reakcia, ktorá je počas stresu signalizovaná má určitý význam na náš organizmus na naše telo. Ochorenia počas stresu sú veľmi bežnou situáciou. Môžu to byť ochorenia a prejavy stresu buď z fyzického charakteru alebo psychického charakteru. [3, s. 56]

4.1 Prejavy stresu z fyzického hľadiska

- Hypertenzia – Počas stresu sa človek rýchlejšie rozčúli ako keď je v kludnom stave. Na základe toho sa zvyšuje krvný tlak, ktorý akútne pociťujú aj ľudia, ktorí na tlak berú lieky. Tieto lieky väčšinou udržiavajú tlak pod kontrolou, a však aj napriek tomu sa náhle tlak zvýši pri strese.
- Imunitný systém a jeho oslabenie. Dlhodobý stres ovplyvňuje imunitný systém. Utlmuje aktivitu lymfocytov a okrem toho je skrz toho imunita potlačená, aj ďalšími pochodmi v organizme, ktoré sú spôsobené na základe stresu. Organizmus sa dodnes nevie brániť pri dlhodobom strese, čo spôsobuje aj bežné infekcie a to herpesy a virózy.
- Môže nás pichať pod pravým rebrovým oblúkom a stres môže vyvolať aj kŕče v oblasti žlčovodu, čo spôsobuje hlavne bolesť žlčníka a spomínané pichanie pod pravým rebrovým oblúkom. Spôsobenie pretlaku v žlči nám zapríčiňuje hlavne to, že žlč sa

nemôže voľne vyplavovať. Tento príznak trápi hlavne taký typ ľudí, ktorí sú náchylní na tvorbu žlčkových kameňov.

- Bolesť dolných končatín, čo spôsobuje kŕče. Po tom čo sa objavia príznaky stresu sa kŕč uvoľní a objavuje sa bolesť (napríklad manažéri počas dohliadania priebehu veľkých zákaziek sa sťažujú, že ich bolia nohy, lebo veľa času trávili za počítačom a nevytvárali žiadnu fyzickú aktivitu).
- Najhlavnejšou príčinou pri fyzickom prejave stresu je močenie, neustále močenie. Hlavne manažéri pred veľkou prezentáciou majú už niekoľko hodín pred tým nutkanie navštevovať častejšie toaletu. [13]

4.2 Prejavy stresu z psychického hľadiska

- Väčšina ľudí počas stresu je podráždených, nervózných, nesústredených. Niekedy človek sa počas stresu dostane do úplného útlmu až k ľahostajnosti, čo je forma stresu, keď už je organizmus tak včerpaný, že nedokáže reagovať a brániť sa negatívnym podnetom.
- Vytvárajú sa aj úzkostné stavy, tieto úzkostné stavy sú negatívne emocionálne stavy, ktoré vznikajú v rôznych ohrozujúcich situáciách. Na psychike sa hlavne prejavujú strachom a obavami, ktoré sa v organizme udržiavajú dosť dlho po tom ako mozog hlási stres. To môže spôsobiť nespavosť.
- Z psychického hľadiska si dávať pozor aj na paniku. Panika je vážny stav, ktorý sa počas stresu vie prejavovať nekoordinovaným správaním ľudí na základe narušenia duševnej rovnováhy. Ľudia nevedia zhodnotiť reálne situáciu a podliehajú vonkajším vplyvom.
- Tréma sa vyskytuje skoro vždy, tam kde sa vyskytuje aj stres. Je to nepríjemné napätie, ktoré sa objavuje pred vystupovaním na verejnosti, prezentáciou. Hlavné prejavy trémy sú hlavne: búšenie srdca, bdelosť, pocity stiahnutého hrdla, mdlobami, atď. [13]

5 STRES PÔSOBIACI NA PRACOVISKU

Na pracovisku môže byť človek vystavený veľmi veľa stresovým situáciám. Vznikajú nepríjemné vzťahy medzi spolupracovníkmi, ktoré sú spôsobené ohováraním, nadmernou kritikou, veľkou dôverou, perfekcionizmom. Hlavnou príčinou, prečo vzniká stres na pracovisku, je zo všetkého začatého a pritom nedokončeného. Preto je dôležité venovať pozornosť aj všímavosti k druhým, ochote počúvať druhých, vypočuť si kritiku a budeme otvorene rozprávať o problémoch, a hlavne o tom, čo najviac potrebujeme pre úspešný chod firmy. (Praško, 1996)

Štepánik [1, s. 160] hovorí, že stres pôsobí do istej miery stimulačne a môže podporovať výkon. Preto je určitá miera stresu na pracovisku potrebná. Nie je možné sa jej úplne vyhnúť, lebo slúži hlavne pri hodnotení, kontrole, výbere a rozmiestňovaní pracovníkov.

Křivohlavý (2001) hovorí, že hlavný problém, ktorý súvisí so stresom na pracovisku je malá možnosť riadiť veci aj naokolo. S tým súvisí aj vyššie postavenie, pretože bolo štúdiom dokázané, že sú najviac vystresovaní pracovníci strednej spoločenskej vrstvy, ako sú napríklad majstri. Na majstrov je veľmi veľa kladených nárokov, ako od nadriadených tak aj od podriadených, čiže od pracovníkov. Pri toľkých nárokoch to vedie k rýchlemu pociťovaniu stresu. Preto neplatí pravidlo, že čím väčšiu funkciu v práci človek má, tým je vo väčšom strese. Ďalšími dôležitými faktormi, ktoré na pracovisku spôsobujú stres sú hluk, teplota apod. [3, s. 29]

Pouknerová (2006) hovorí, že v pracovnom strese sa nachádzajú hlavne vedúci pracovníci. Ďalej taktiež profesia, v ktorej sa pracovníci dostávajú do väčšieho styku s ľuďmi. Ďalej hovorí o fyzickej a psychickej záťaži.

Do fyzickej záťaže patrí:

- Náročná situácia
- Záťaž zvýšená
- Extrémna záťaž

Do psychickej záťaže patrí:

- Neprimerané úlohy a požiadavky
- Problémové situácie
- Prekážky, ktoré obmedzujú priestor pre rozhodovanie človeka
- Stres, ktorý pôsobí negatívne na psychiku.

Pomenovala aj tri fázy riešenia záťaží:

1. Mobilizácia psychických síl – tvorba pohotovosti k činnostiam v nových pracovných podmienkach, jedinec sa dostáva do stavu pripravenosti.
2. Riešenie záťažových situácií:
 - Pasívne odolávanie nepriaznivým vplyvom – sú vhodné, pokiaľ nie je možné zmeniť okolnosti.
 - Aktívne vyrovnávanie – závisí na charaktere jedinca a na danej situácii, kedy si jedinec volí konfrontáciu.
3. Spôsoby vyrovnávania sa so záťažou:
 - Vyriešenie záťaže – dočasný pokles energie, situačný útlm, ďalej zotavením, ktoré je spájané s pozitívnym zážitkom a uspokojením z vyriešenia záťažových situácií.
 - Situácia zlyhania – je sprevádzaná zo začiatku silným útlmom, zážitkom neúspechu, ďalej psychickým zotavením pomocou vyrovnávacích mechanizmov, ktoré sú nie vždy nápomocné. [3, s. 35]

Stresové faktory na pracovisku:

- Časový stres – vzniká vtedy, pokiaľ času na splnenie pracovných povinností máme nedostatok (Křivohlavý, 2001)
- Veľká zodpovednosť – hlavne pokiaľ ide o zodpovednosť za ľudské životy, čo vedie k dlhodobému distresovému stavu.
- Snaha o kariéru – je spojená s očakávaním a ambíciami a tie pokiaľ nie sú splnené, vedú ku stresu.
- Kontakt s ľuďmi – pri práci môže byť pre niekoho negatívny a pre niekoho pozitívny. Negatívne väčšinou nie sú priateľské vzťahy medzi kolegami a nadriadenými.
- Hluk – je hlavne myslený ako zvuk, ktorý nechcem v práci počúvať. Hlučné prostredie môže mať za následok nespavosť, bolesti hlavy, zvracanie a iné.
- Spánok – je ďalším dôležitým faktorom súvisiaci so stresom. Jeho nedostatok má priamy vplyv na zníženie pozornosti, zhoršenie koncentrácie a pod. [3, s. 36]

Podľa Praška (2003) vystupuje časový tlak ako veľký problém, ktorý nás núti obmedziť príjemné aktivity a koníčky, ktoré sú pre každodenný život veľmi dôležité. Čas by mal byť rovnomerne rozdelený medzi prácou, domácnosťou, a hlavne chvíľami len pre nás samých. Ďalej je stres spojený predovšetkým s problémom v medziľudských vzťahoch. Pri riešení problémov by sa mal jedinec zamerať na vlastné jednanie a chovanie. K tomu môže pomôcť asertivita, ktorá nás učí presadiť sa, ale pritom rešpektovať potreby druhých ľudí.

Stresové situácie na pracovisku vznikajú predovšetkým na základe nedostatku jednoznačných príkazov alebo preťažením informácií. U veľa typov pracovných povolání platí, že každých desať rokov sa zdvojnásobujú informácie potrebné k výkonu práce, čo vedie k zvyšovaniu pracovnej záťaže a pre veľa jedincov to spôsobuje stres. Pauknerová (2006) uvádza stresujúce faktory pracujúceho človeka:

- Príliš rýchly pracovný postup.
- Sklamanie z nepovýšenia.
- Zmena pracovného prostredia.
- Zmena charakteru práce.
- Zmena riadenia.
- Nevyjasnené vzťahy medzi nadriadeným a podriadeným.
- Pracovná doba – dlhá alebo nepravidelná.
- Diaľkové cestovanie.
- Šikana na pracovisku.

Ďalej sú tieto faktory doplnené faktormi súkromného života, ktoré pracovný stres zvyšujú:

- Ochorenie v rodine.
- Smrť v rodine.
- Problémy v rodine či v manželstve.
- Sťahovanie, a iné.

II. PRAKTICKÁ ČASŤ

6 CIEĽ PRIESKUMU

V praktickej časti bakalárskej práce som nadviazal na teoretické poznatky, ktoré som spomenul v predchádzajúcich kapitolách. Tieto poznatky som využil pri spracovaní a vyhodnotení dotazníkového prieskumu. Výskumné otázky boli stanovené preto, aby poslúžili k podrobnejšiemu vyhodnoteniu cieľa prieskumu.

Predmetom skúmania a hlavným problémom v rámci prieskumu bol vybraný stres a jeho úroveň vo vybranej spoločnosti, ktorý má výrazný vplyv na zamestnancov a ich pracovný výkon. Cieľom prieskumu bolo zistiť ako stres vnímajú zamestnanci danej spoločnosti. Na základe ich výsledkov sa ďalej navrhovali opatrenia, ktoré môžu pomôcť znížiť stres na pracovisku a priviesť zamestnancov k lepšej pracovnej atmosfére, od ktorej sa odvíjajú pracovné výkony.

6.1 Výskumné otázky a ich stanovenie

Po určení hlavného cieľa bakalárskej práce a prieskumu vo vybranej spoločnosti som si určil a stanovil základné výskumné otázky, ktoré napomáhajú k overeniu daného cieľa.

V₁: Nachádzajú sa vybraní zamestnanci v štádiu stresu?

V₂: Ktorá oblasť súvisiaca so stresom je zasiahnutá najviac?

V₃: Ktorá oblasť súvisiaca so stresom je zasiahnutá najmenej?

V₄: Ako sa od seba zamestnanci líšia vzhľadom k pohlaviu, veku a pracovnej pozícii?

6.2 Metodika práce

Na zistenie ako stres vplýva na zamestnancov spoločnosti Protherm, spol. s r. o. a na vyhodnotenie výskumných otázok, som si zvolil kvantitatívny typ výskumu v podobe dotazníkovej metódy.

Cieľom kvantitatívneho výskumu je získať objektívne overiteľné údaje o skúmanej problematike. Základom kvantitatívneho výskumu je meranie. Je to postup získavania presných

údajov vyjadrených numericky. V kvantitatívnom výskume výskumník vystupuje nestrane, usiluje sa zaujať odstup od skúmaného javu, snaží sa zbaviť subjektívnych postojov, ktoré by mohli ovplyvniť skúmané údaje. Výskumník sa snaží získať údaje, ktoré platia pre čo najširšiu skupinu subjektov a produktov. [16]

6.3 Výskumná metóda

Výskumná metóda, ktorú som v mojej práci použil je dotazník, pretože rýchlo zisťuje informácie o názoroch, poznatkoch alebo postojoch opýtaných osôb, ktoré sa týkajú veci aktuálnej alebo potenciálnej. Do spoločnosti boli smerované dva druhy dotazníkov. Prvý dotazník Stres Profile bol daný na základe všeobecnosti a druhý dotazník bol vytvorený mnou a smeroval len na stres u zamestnancov.

6.3.1 Dotazník

Dotazník sa považuje za ekonomicky výskumný, vyhodnocovací a vývojový nástroj na rýchle a hromadné zisťovanie informácií. Prostredníctvom dotazníka sa získavajú informácie typu čo ľudia robia, čo si myslia, cítia, vedia, chcú, prežívajú, aké hodnoty preferujú a umožňujú odkrývať ich životné skúsenosti a zážitky. Môžu skúmať:

- Vedomosti – do akej hĺbky ľudia ovládajú učivo, osvojujú si svoje poznatky. Zistia či odpovedajú správne alebo nesprávne, presne alebo nepresne.
- Názory, presvedčenie – zisťuje od ľudí, ako posudzujú, aký majú spôsob myslenia a ako cítia. Otázky môžu vyvolať vnímanie minulosti, budúcnosti a hlavne súčasnosti.
- Správanie – upozorňuje ako sa ľudia správali v minulosti, aké je ich správanie v prítomnosti a ako ovplyvniť ich správanie v budúcnosti.
- Črty, vlastnosti – akí sú ľudia, čo vlastnia (vek, vzdelanie).

Dotazník je založený na výpovedi, ktorá má subjektívny charakter, vyšetruje osoby a ich vlastnosti, city, postoje, záujmy, názory a spôsob reagovania v tých najrôznejších situáciách. Úlohou každej skúmanej osoby je vyznačiť v dotazníku tú najlepšiu odpoveď, ktorá vystihuje jeho charakter. Na základe toho hovoríme o metóde nepriameho posúdenia, nakoľko

vyšetrovaná osoba neodpovedá priamo na osobnostný rys, ale na opis správania v konkrétnych situáciách, v ktorých sa v sledovaných vlastnostiach môžu prejavovať.

Pre veľké množstvo respondentov je táto forma výskumu nie veľmi finančne náročná a umožňuje uskutočniť precíznejšiu a podrobnejšiu štatistickú analýzu výsledkov. Treba dbať na dôvernosť informácií a dôležité je čo najčestnejšie odpovedať aj na nepríjemné otázky. Ak je dotazník dobre zostavený, potom poskytuje odpovede na otázky všeobecného charakteru, ale i konkrétnejšieho a špecifického zamerania.

6.3.2 Výhody a nevýhody dotazníka

V každej výskumnej metóde je dôležité si vopred stanoviť, pred aplikovaním do praxe, ich výhody a nevýhody.

Tabuľka 2: Výhody a nevýhody dotazníkovej metódy

Výhody	Nevýhody
Veľa respondentov za krátky čas.	Hrozba nižšej návratnosti.
Respondenti a ich anonymita	Chýba kontrola, nemusí odpovedať správne určený respondent.
Dotazník môže mať rôznu formu, výskumník nemusí byť prítomný vždy.	Nesprávne pochopené otázky.
Čas na premyslenie odpovedí.	Žiadna flexibilita
Ľahké vyhodnotenie	Skoro vždy je len jedna správna odpoveď.

Zdroj: online. Dostupná na: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/index.php/kapitoly/dotaznik.php?id=i12>

6.3.3 Popis dotazníku Stress Profile

Dotazník obsahuje celkom 123 otázok, ktoré sú rozdelené do šiestich častí stresových ťažkostí, s ktorými sa ľudia stretávajú v pracovnom i osobnom živote, posudzujú rôzne faktory, ktoré môžu vplývať na duševnú pohodu a fyzické zdravie zamestnanca.

1. časť dotazníka poukazuje na osobné problémy zamestnanca, s ktorými sa stretávajú každý deň. Mám na mysli hlavne zdravotné, pracovné, finančné a rodinné starosti.
 2. časť dotazníka sa týka mimopracovných aktivít a voľného času, ktorý je pre každého zamestnanca dôležitý.
 3. časť dotazníka smerovala na otázky typu, či sú ostatní ľudia ochotní pomôcť, aby zamestnanec mal pracovný ale i osobný život jednoduchší a bol v ňom čo najviac spokojný.
- V 4. časti sa dotazník zaoberal otázkami typu jednania a pocitov zamestnancov.
5. časť dotazníka popisuje bežné názory, ktoré ľudia majú a či si za svojimi názormi stoja.
 6. časť dotazníka popisuje a pýta sa na otázky typu bežného spôsobu zvládania každodenného stresu, veci, ktoré človeka dráždia, obťažujú či provokujú.

Primárnym zameraním Stress Profile je poskytnúť respondentom a daným odborníkom informácie o psychologických faktoroch, ktoré ovplyvňujú vzťah medzi stresom a chorobou. Užívateľom poskytuje informácie o špecifickom životnom štýle a zdravotnom správaní, ktoré sa u konkrétneho jedinca môžu podieľať na ochorení a poruchách, ktoré stres ovplyvňuje. Stress Profile môže byť veľmi užitočný aj v kontexte podnikových programov podpory zdravia (napr. wellness, management stresu a zdravia, fitness atď.) ako nástroj odhadu zdravotného rizika. Keďže je Stress Profile jednoduchý na spracovanie a vyhodnotenie, je vhodný pre rutinné použitie v organizáciách, ambulanciách a nemocniciach. Objektívne, kvantifikované a teoreticky podložené skóry na škálach Stress Profile je možno použiť pro formulovanie a overovanie mnoho klinických, experimentálnych a epidemiologických hypotéz. Stress Profile je určený a normovaný pre širokú verejnosť. [10]

6.3.4 Popis vlastného dotazníka

Vlastný dotazník sa skladal z 5 otázok, ktoré boli smerované rovnakým zamestnancom a zaujímalo nás, či sa zamestnanci stretli na pracovisku so stresom, či ten stres bol skôr pozitívny alebo negatívny. Ďalej nás zaujímalo, či sa zamestnanci dokážu dobre sústrediť na svoju prácu, keď sa nachádzajú v strese, či sú podráždení, nervózni a napätí a či počas stresu reagujú pokojne alebo sa rýchlo nazúria.

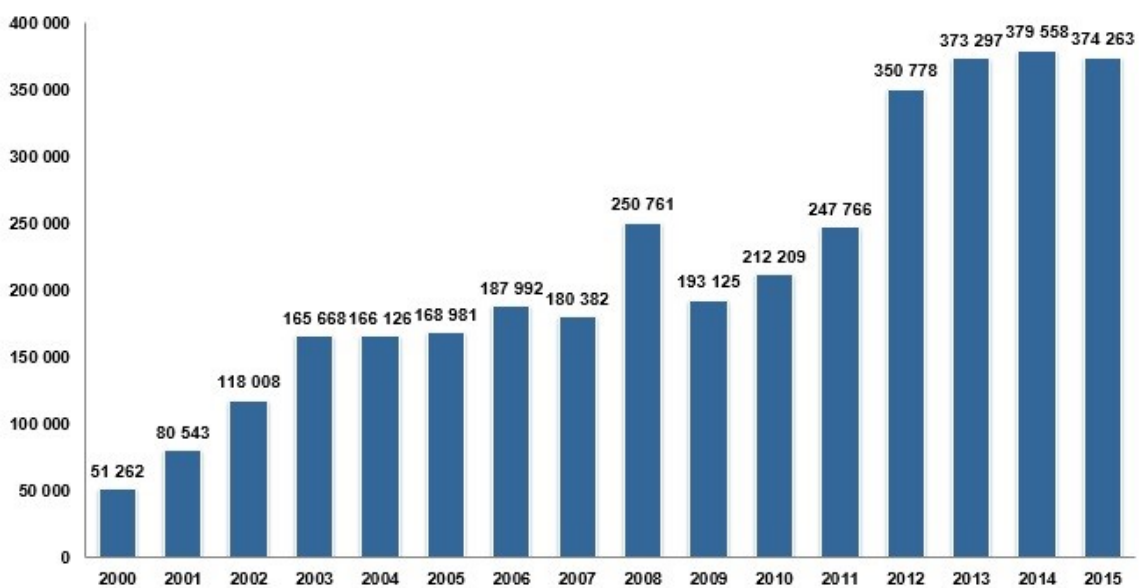
6.4 Popis cieľovej spoločnosti Protherm, spol. s.r.o.

Vznik spoločnosti nastal v roku 1991, kedy vznikla „malosériová“ výroba prvých elektrokotlov v Prahe – Zličíne. V Skalici firma Protherm vznikla o rok neskôr a v roku 1993 mala okolo 853 predajcov a servisných firiem v ČR a SR, na trhu bolo 65 % elektrokotlov. Firma vyrábala typy kotlov TIGER a MEDVEĎ. Neskôr v roku 2001 sa začlenila firma Protherm do skupiny Vaillant Grup.

Firma Vaillant Group sa špecializuje na výrobu stacionárnych plynových kotlov, výstavba linky, konkrétne linky práškovacej, ktorá slúži na práškovanie plechových komponentov. V dnešnej dobe firma Protherm vyrába veľmi veľké kvantum kotlov, ktoré rozváža do celého sveta. Okrem začínajúcich typov kotlov dnes pracujú aj na výrobe kotlov ako je Lev, Panther, Gepard, Elektro.

V nasledujúcom grafe môžeme vidieť aká rozmanitá bola výroba kotlov v rozpätí rokov 2000-2015. Najmenej kotlov bolo vyrobených v roku 2000, kedy ich počet dosahoval hodnotu 51 262 kusov a najviac sa spoločnosti darilo v roku 2014, kedy počet kusov narástol až do čísla 379 558.

Prehľad vyrobených kotlov 2000 - 2015



Obrázok 6: Výroba kotlov a ich prehľad v rokoch 2000-2015

Na obrázku č. 6 môžeme vidieť aký bol budget predajov kotlov v jednotlivých krajinách v roku 2016. Nórsko bolo v roku 2016 najslabším nákupcom, ktorý si od spoločnosti odkúpil len 5 kotlov a v percentách to netvorilo ani 1 %, za to Rusko investovalo do kúpy kotlov a za rok 2016 to bolo presne 112 976 kusov a tvorilo to 36,91 % celkového predaja. Keď porovnáme obrázok č.6 s obrázkom č. 7, môžeme si všimnúť, že v roku 2015 sa celkovo predalo 374 263 kotlov a v roku 2016 to bolo skoro o 70 000 kotlov menej a celkový počet predaných kotlov bol len 306 095. Preto spoločnosť čaká v roku 2017 nárast produkcie kotlov oproti minulému roku.

Krajina	Ks	%
Rusko	112 976	36,91%
Francúzsko	36 219	11,83%
Turecko	35 494	11,60%
Nemecko	28 617	9,35%
VGI	14 422	4,71%
Polsko	12 618	4,12%
Ukrajina	11 853	3,87%
Česká republika	10 816	3,53%
Belgicko	10 274	3,36%
Taliansko	8 205	2,68%
Balkan	7 814	2,55%
Rumunsko	4 207	1,37%
Slovensko	3 530	1,15%
Rakúsko	3 371	1,10%
Maďarsko	2 434	0,80%
Čína	825	0,27%
Slovinsko	770	0,25%
Švajčiarsko	660	0,22%
Dánsko	418	0,14%
Španielsko	339	0,11%
Holandsko	228	0,07%
Nórsko	5	0,00%
Celkový súčet	306095	100,00%

Obrázok 7: Prehľad krajín a ich kúpa kotlov v roku 2016

6.4.1 Zamestnanci

Základnou hodnotou spoločnosti sú zamestnanci, bez ktorých by chod firmy nemohol existovať a ktorá je založená na úctivom správaní, rozvíjaní a dôvere. Pre úspech firmy je dôležitá osobná zodpovednosť a vysoké výkony. V spoločnosti pracuje 483 zamestnancov z toho je 271 mužov a 212 žien. Priemerný vek zamestnancov je 37 rokov.

Spoločnosť poskytuje svojim zamestnancom sociálne aktivity, ktoré sú organizované v spolupráci so zamestnaneckou radou:

- Aktivity (športové): tenis, volejbal, hokej, basketbal, motokáry, prenájom telocvične alebo posilňovne.
- Spolupráca s univerzitami.
- Sociálna starostlivosť: Vianočný večierok, firemný deň.
- Starostlivosť o okolie závodu.
- Podpora sociálnych, vzdelávacích a kultúrnych aktivít.

6.4.2 Rozmanitosť a znalosti

V spoločnosti, v ktorej pracuje 483 pracovníkov je okolo 20 % zamestnancov zo zahraničia. Najčastejšie sú to zamestnanci zo susedného Česka, ale aj z Nemecka, Anglicka, Rakúska a Maďarska. Tu sa jedná väčšinou o vysokopostavených pracovníkov. Preto sa rozmanitosť považuje za veľmi dôležitú v spoločnosti, lebo je to jedným z hlavných spôsobov, ako dosiahnuť stanovené ciele. Nevyhnutnosť pre zamestnancov je ovládanie aspoň jedného univerzálneho jazyka. Väčšinou to je angličtina a nemčina. Pre firmu je preto veľmi dôležité, aby poskytovala kvalitné pracovné prostredie pre rôzne typy zamestnancov.

6.4.3 Pracovná doba zamestnancov

Pracovná doba zamestnancov v spoločnosti sa odvíja od pozície, tímu a od oddelenia. Pre nižšie postavených zamestnancov je pracovná doba stanovená na dve smeny, a to smena ranná a poobedná. Ranná smena začína od 6:00 do 14:00 a poobedná smena začína od 14:00 do 22:00. Vyššie postavení zamestnanci majú flexibilnú pracovnú dobu, a však mali by byť v práci všetci o 7:00 do 15:00. Flexibilná pracovná doba sa dá upravovať podľa pracovných požiadaviek a hlavne podľa potrieb pracovníka. Zamestnanci majú vyhradený čas na poobednú prestávku, ktorá začína pre ranú smenu ale aj pre ostatných zamestnancov od 11:30 – 12:00 a pre poobednú smenu začína prestávka o 17:30 do 18:00.

6.4.4 Finančné ohodnotenie zamestnancov

Hodnotenie zamestnancov je určené podľa vopred stanovenej mesačnej mzdy, ktorá je upravená na základe pracovnej neschopnosti, neplateného voľna a hlavne skrz čerpania dovoleniek. Práca zamestnanca je ohodnotená aj na základe platobných tried a vopred určených ročných cieľov. Tieto ciele sú naďalej rozdelené na ciele tzv. tímové, na ktorých sa podieľajú pracovníci celého oddelenia a na ciele individuálne, ktoré sa odvíjajú od pracovného výkonu jednotlivca.

6.4.5 Vzdelávanie a podpora zamestnancov

Ako som už spomínal, spoločnosť Protherm poskytuje svojim zamestnancov možnosť vzdelávať sa alebo zdokonaľovať sa vo svetových jazykoch. Taktiež poskytuje zamestnancom rôzne mimopracovné aktivity, ktoré napomáhajú odbúravať stres a prejsť na lepšie, kladnejšie myšlienky. Zamestnanci sa zúčastňujú rôznych seminárov, prednášok, ktoré majú rozvíjať ich úroveň a posúvať ju na vyšší level. Ďalej sa chodí na rôzne školenia, ktoré sa zameriavajú na profesionálne zručnosti a vedomosti.

6.4.6 Priebeh výskumu

Dotazníky boli určené pre spoločnosť Protherm spol. s r.o. a smerovali zamestnancom tejto spoločnosti. Boli odovzdané 50 zamestnancom na rôznych oddeleniach a na vyplnenie mali týždeň. Z 50 respondentov, ktorým boli určené, odpovedalo 35 respondentov, čo je nadpolovičná väčšina. Aj keď bol čas na vyplnenie dotazníkov pre zamestnancov určený na týždeň, niektorým to trvalo vyše týždňa. V tomto by som však nevidel žiadny problém, pretože jednotliví zamestnanci majú mimopracovné povinnosti a nie je vždy dostatok času. Zamestnanci spoločnosti dostali dotazníky vo forme papier – pero a museli vyplniť každú otázku, lebo nevyplnené otázky nemohli byť vyhodnotené. Na vyplnenie nebol daný časový limit, zamestnanci si mohli zvoliť také tempo, aké im vyhovovalo. Každá otázka mala iba jednu správnu odpoveď. Tieto dotazníky boli anonymného charakteru a zamestnanci svoje odpovede zaznamenávali do záznamového listu. Som veľmi rád, že si zamestnanci našli čas a pomohli mi pri mojej výskumnej časti a odpovedali na moje dotazníky.

6.5 Výskumný súbor

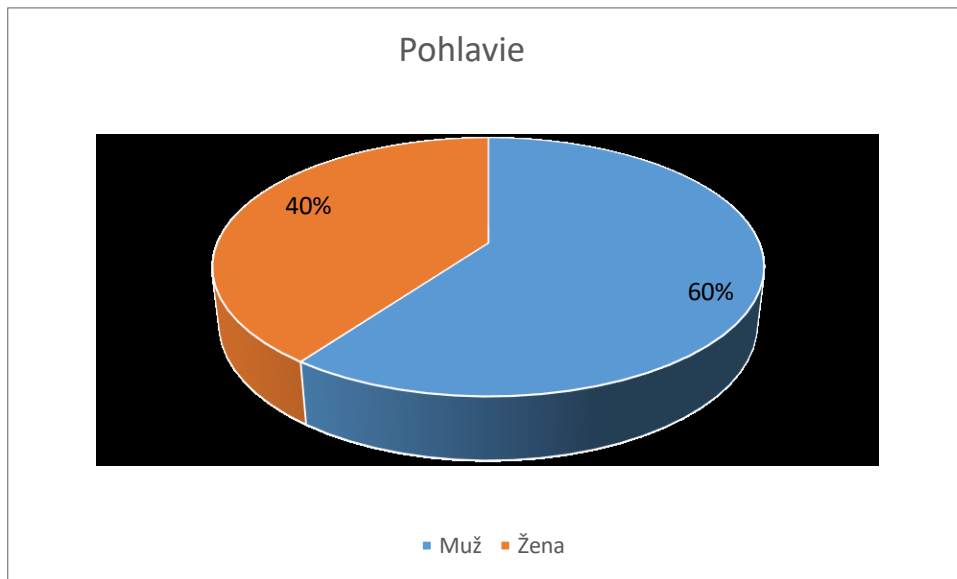
Vybraná skupina respondentov pozostáva z pracovníkov spoločnosti Protherm Production s.r.o., z rôznych oddelení. Samotné oddelenia spoločnosti sú: ekonomické, personálne, nákupné a výrobné. Základné informácie, ktoré boli v úvodnej časti dotazníkov boli zamerané na pohlavie, vek, vzdelanie, počet respondentov v jednotlivých oddeleniach a odpracované roky v spoločnosti.

Podľa tabuľky 3 môžeme vidieť, že sa dotazníkového prieskumu zúčastnilo celkom 35 respondentov, z toho 21 mužov a 14 žien. Ďalej môžeme vidieť, že z 35 respondentov je 19 z nich vo vekovom rozmedzí od 26 – 40 rokov, čo tvorí nadpolovičnú väčšinu, čiže 54 % z celkového počtu respondentov. Podľa vzdelania môžeme vidieť, že spoločnosť zamestnáva a dáva šancu aj ľuďom s výučným listom. Najviac zamestnancov ukončilo vysokú školu 2. stupňa, čiže magisterské štúdium. Som veľmi rád, že sa do môjho výskumu zapojili aj 3 vedúci tímu. Väčšinou sú to zamestnanci, ktorí pracujú vo firme viac ako 4 štyri roky a menej ako 11 rokov, čo je veľmi dobré pre naše výsledky. Podľa odpracovaných rokov môžeme hlavne spozorovať, či sa človek nachádza v strese, či mu ten stres spôsobuje zdravie, práca, rodina alebo iné faktory.

Tabuľka 3: Jednotlivé rozlíšenie respondentov

Charakteristika	Jednotlivé možnosti	Počet	Percento
Pohlavie	Muž	21	60 %
	Žena	14	40 %
Vek	18 – 25 rokov	11	31 %
	26 – 40 rokov	19	54 %
	viac ako 40	5	15 %
Najvyššie vzdelanie	Stredná škola s výučným listom	4	11 %

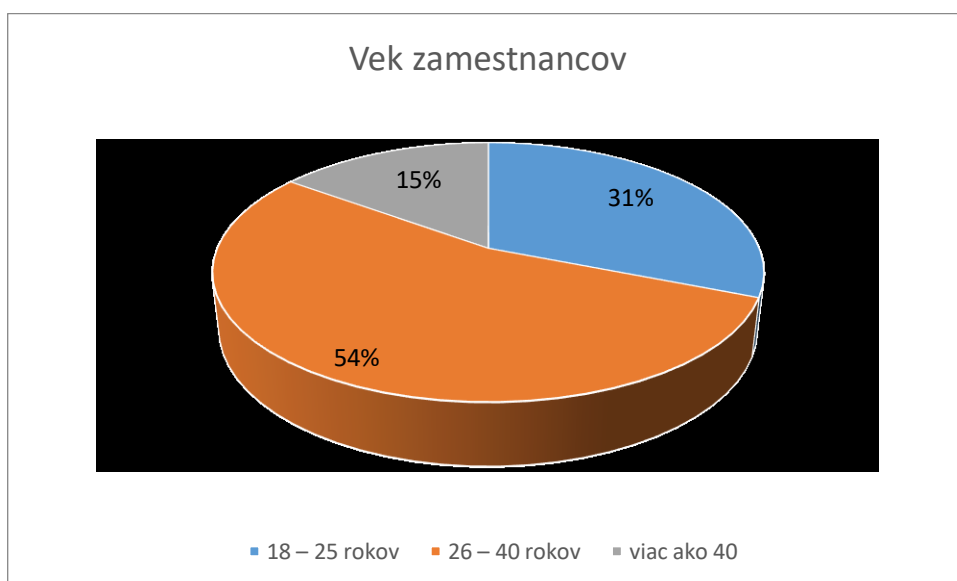
	Středná škola s maturitou	9	26 %
	Vysoká škola 1. stupeň	10	29 %
	Vysoká škola 2. stupeň	12	34 %
	Vysoká škola 3. stupeň	0	0 %
Pracovní oddělení v společnosti	Ekonomické	9	26 %
	Personální	3	9 %
	Nákupné	10	29 %
	Výrobné	13	36 %
Odpracované roky v společnosti	Menej ako 1 rok	5	14 %
	1 – 3 roky	4	12 %
	4 – 7 rokov	10	29 %
	8 – 10 rokov	11	31 %
	Viac ako 10 rokov	5	14 %



Graf 1: Rozloženie zamestnancov podľa veku

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

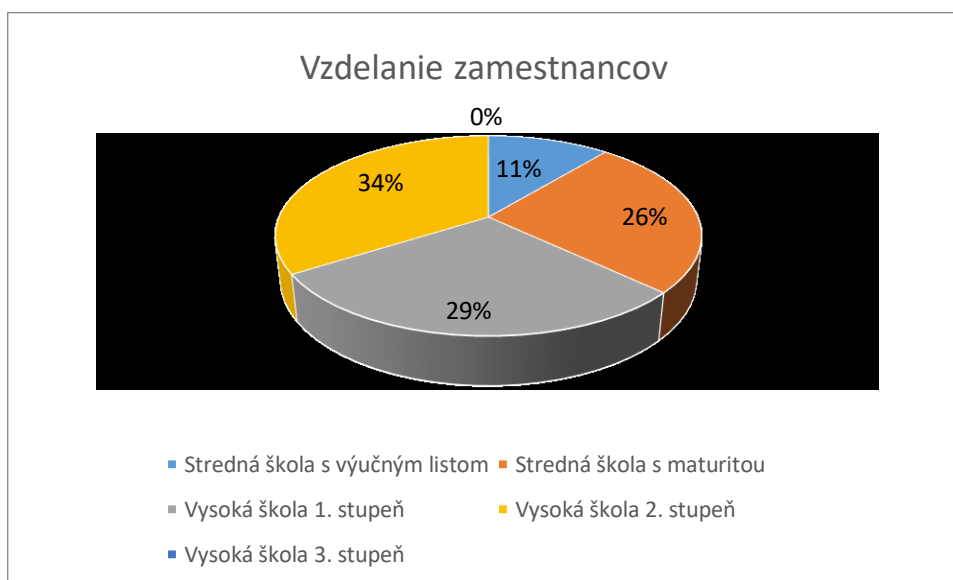
Ako som už spomínal nadpolovičná väčšina našich respondentov sú muži. Firma zamestnáva viacej mužov ako žien, môže za to aj samotná výroba, ktorá sa zaoberá kotlami a predsa je to práca praktickejšia pre mužov, ako pre ženy. To však neznamená, že by ženy v tejto spoločnosti boli diskriminované. Naopak nás veľmi teší, ako som už spomínal, že sa do prieskumu zapojili aj traja vedúci a sme radi, že z týchto vedúcich to boli práve 2 ženy a 1 muž.



Graf 2: Vek zamestnancov

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Veková kategória zamestnancov je rôznorodá. Čo sa týka veku, bez rozdielu či je to muž alebo žena, najviac zamestnancov je vo veku 26 – 40 rokov. Tvoria až nadpolovičnú väčšinu všetkých respondentov. Spoločnosť však poskytuje šancu aj mladšiemu pokoleniu. 35 % respondentov sa nachádza vo vekovej kategórii 18 – 25 rokov. 15 % respondentov má viac ako 40 rokov a viem, že sa do prieskumu zapojili aj dvaja muži v dôchodkovom veku.

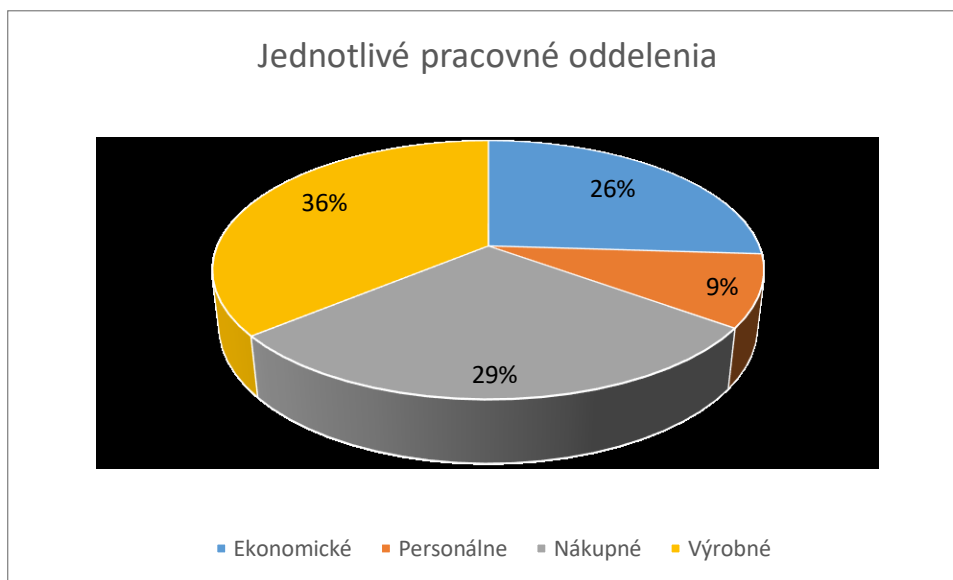


Graf 3: Vzdelanie zamestnancov

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Vzdelanie zamestnancov je dôležité v každej spoločnosti, čím je vyššie vzdelanie, tým je vyššie uplatnenie sa v práci a lepšie ohodnotenie. Keďže spoločnosť má aj výrobné oddelenie, ktoré sa zameriava na samotnú výrobu, dalo priestor aj ľuďom s najnižším stredoškolským vzdelaním. Konkrétne s ukončením strednej školy s v ýučným listom a s maturitou. Kedysi to bolo tak, že človek s maturitou bez vysokej školy, mal prácu v kanceláriách, dnes tomu momentálne tak nie je. Väčšinou sa na takých vyšších pracovných miestach nachádzajú zamestnanci, ktorí vo firme pracujú niekoľko rokov a robia dobré meno firme. Dnes skoro v každej spoločnosti hľadajú zamestnancov, ktorí majú minimálne 1. stupeň vysokej školy ukončený a ovládajú minimálne jeden svetový jazyk. Firma sa sústreďuje na jazyk angličtina

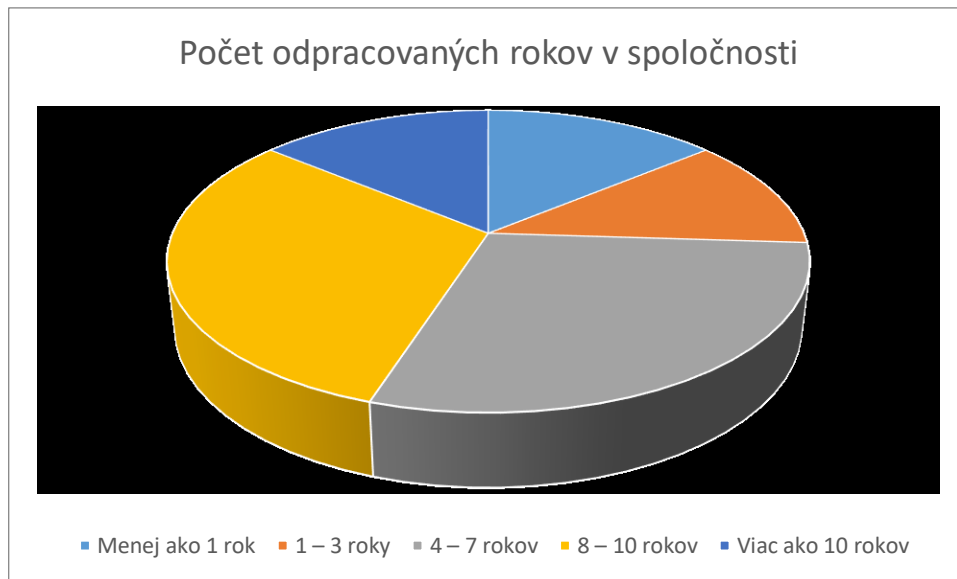
a nemčina. Bol som zvedavý, či pre firmu pracuje aj nejaký človek s ukončením 3. stupňa vzdelania na vysokej škole. Podľa grafu ale aj predchádzajúcej tabuľky môžeme vidieť, že z našich respondentov to nie je ani jeden. To však neznamená, že sa niekto taký nenachádza v spoločnosti.



Graf 4: Počet zamestnancov jednotlivých oddelení

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Pracovné oddelenia v spoločnosti sú: ekonomické, personálne, nákupné a výrobné. Do nášho prieskumu sa zapojilo 36 % zamestnancov z ekonomického oddelenia, 9 % zamestnancov z personálneho oddelenia, kde sa z 3 pracovníkov práve vedúca personálneho oddelenia zapojila do prieskumu, ďalej 29 % zamestnancov z nákupného oddelenia, kde boli zvyšní dvaja vedúci tímu, ktorí sa zapojili do prieskumu a 26 % zamestnancov, ktoré pracujú vo výrobe. Som veľmi rád, že sa zapojilo také veľké množstvo pracovníkov z výrobného oddelenia. Teší ma to hlavne z toho dôvodu, lebo môžeme zisťovať podľa dotazníka ako je vnímaný stres a hlavne aký je rozdiel stresu medzi jednotlivými oddeleniami.



Graf 5: Počet odpracovaných rokov v spoločnosti

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Odpracované roky zamestnancov sú pre môj prieskum veľmi dôležité, nakoľko môžeme vidieť, ako stres pôsobí u zamestnancov, ktorí vo firme pracujú menej ako 3 roky, ale zasa ako pôsobí na zamestnancov, ktorí vo firme pracujú viac ako 10 rokov. Väčšinou u ľudí, ktorí pracujú vo firmách menej ako 3 roky stres pôsobí oveľa intenzívnejšie ako u ľudí, ktorí pracujú vo firme viacej rokov. Môže za to aj fakt, že človek sa pomalým krokom dostáva do pracovného nasadenia, stretáva sa s novými vecami, ktoré ho môžu prekvapiť, pracuje na dve smeny a iné faktory. Naproti tomu človek, ktorý v spoločnosti pracuje už niekoľko rokov vie, čo môže od jednotlivého dňa očakávať, svoju prácu berie ako stereotyp. Všetky tieto vlastnosti veľmi veľa pôsobia na psychiku zamestnanca a na základe toho sa tvorí určitý stres s ktorým bojujú dennodenne.

6.6 Analýza dát a interpretácia výsledkov dotazníka Stress Profile

Administráciou Stress Profile sme získali skóre v 15 oblastiach, ktoré sa týkajú stresu a zdravotného rizika. Tieto skóre sú uvedené v tabuľkách 4–7 podľa jednotlivých kritérií (vek, pohlavie, pracovná pozícia, počet odpracovaných rokov vo firme). Výsledný skóre vymedzuje polohu na ose hrozba zdravotného rizika – dobré zdroje chrániace zdravie. Výsledky boli vyhodnocované podľa pokynov na jednom z listov, ktoré dotazník obsahoval. Dotazník

obsahuje tiež vyhodnocovací list, na ktorom boli popísané odpovede na položky. Pre získanie hrubých skórov sme spočítali zakrúžkované hodnoty u všetkých škál na vyhodnocovacom liste. Potom sme použili graf pre vyznačenie hrubých skórov (viď. príloha 1) pre každú škálu. V príslušnom riadku v stĺpcoch celkom vľavo aj vpravo nájdeme zodpovedajúcu hodnotu T-skórov. Výslednú hodnotu T-skóru pre každú škálu sme zaznamenali do príslušného políčka v spodnej časti Testového profilu s grafom (viď. príloha 1). Napríklad v tabuľke 4 vyšiel priemerný hrubý skór v škále „Stres“ 16,25, čo odpovedá výslednému T-skóru 64. Použitie prevodu hrubých skórov na T-skóry nám umožňuje porovnať výsledky respondentov so stanovenými normami a získať hodnotenie stupňa podobnosti medzi respondentmi. T-skóry majú priemer 50 T a výsledky 40 T až 59 T sa považujú za priemerné. Reprezentujú odpovede, ktoré sú podobné tým, ktoré boli získané od zbytku populácie. Výsledky 60 T a vyššie sú považované za vysoké a výsledky 39 T a nižšie sa považujú ako nízke. Vysoké T-skóry naznačujú odolnosť a nízke T-skóry zdravotné riziká. U škál stres, položky ARC, správanie typu A a negatívny pohľad na stres, naznačujú vysoké T-skóry zdravotné riziko a nízke T-skóry odolnosť. Pri správnom použití Stress Profile sú poskytované cenné informácie o zvykoch, životnom štýle a správaní, ktoré môžu zvyšovať alebo ohroziť dĺžku života a životnú pohodu. [10]

Tabuľka 4: Priemerný hrubý skór podľa pohlavia

Škály stress profile	Celkový súbor N =	Muži N = 21	Ženy N = 14
	35		
	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór
STR	16,25	15,73	16,69
ZDR	95,81	95,51	97,49
CVI	11,53	12,64	10,80
ODP	17,43	17,22	17,59
JED	15,87	15,43	16,73
PRV	48,57	47,26	48,76

ARC	15,30	15,23	15,40
SOC	55,26	55,54	56,22
TYP	25,85	26,47	26,88
NEZ	105,48	107,09	106,81
POZ	14,57	14,69	13,30
NEG	18,62	18,15	19,11
MIN	15,46	15,65	15,63
PRO	14,22	14,23	14,08
POH	43,49	44,11	43,61

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Podľa tabuľky 4 môžeme vidieť priemerný hrubý skór všetkých respondentov a následne aj podľa pohlavia. Po prevedení hodnôt na T-skóry pomocou Testového profilu (vid'. príloha 1) sme zistili, že zvýšenú hodnotu vykazujú výsledky zo škály STR (stres), ktorá dosahuje hodnotu 64 T, čo je vyššie než je stanovený priemer. U žien je táto hodnota 67 T, čo je mierne vyššie ako u mužov. Ďalej sa od priemeru líši hodnota škály ARC (požívanie alkoholu, cigariet atď.), ktorá dosahuje 39 T, čo je nižšie než priemer, čiže v tomto prípade je tento výsledok pozitívny. Od priemeru je nižšia taktiež hodnota škály POZ (pozitívny pohľad na stres) u žien, ktorá dosahuje výsledku 37 T. Naopak vyššie je hodnota škály NEG (negatívny pohľad na stres), ktorá dosahuje 73 T. Ostatné hodnoty jednotlivých škál sú približne podobné s priemernými hodnotami ostatnej populácie.

Tabuľka 5: Priemerný hrubý skór podľa veku

Škály stress profile	18 – 25 rokov N =	26 – 40 rokov N =	Viac ako 40 rokov
	11	19	N = 5
	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór
STR	15,94	16,46	16,48
ZDR	98,82	97,12	96,36
CVI	13,03	13,27	12,31
ODP	16,78	17,75	17,87
JED	15,96	16,08	16,40
PRV	48,43	50,29	49,44
ARC	15,22	15,46	15,09
SOC	56,21	56,72	56,89
TYP	26,19	26,72	27,23
NEZ	106,81	108,34	108,50
POZ	15,28	14,52	15,52
NEG	13,15	17,89	14,91
MIN	14,18	15,78	16,30
PRO	13,84	14,24	14,96
POH	43,70	44,43	43,81

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Priemerný hrubý skór podľa veku je tiež iný ako keď sme sa sústredili len na pohlavie. Vyššie hodnoty ako priemer vykazujú škály STR (stres) 64 T, nižšia hodnota opäť u položiek ARC (alkohol, cigarety) 39 T u všetkých spomenutých vekových kategórií. Vyššia hodnota sa preukázala u vekovej kategórie 26 – 40 rokov na škále NEG (negatívny pohľad na stres),

kde dosahovala T-skór 70. Zvyšné hodnoty ostatných škál u všetkých vekových kategórií sú v norme v porovnaní s priemerom.

Tabuľka 6: Priemerný hrubý skór podľa vzdelania

Škály stress profile	SOU+SŠ N = 13	VŠ N = 22
	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór
STR	15,82	16,66
ZDR	97,13	95,28
CVI	11,98	11,06
ODP	17,10	16,83
JED	16,29	16,31
PRV	50,07	49,43
ARC	14,45	14,39
SOC	57,15	57,03
TYP	25,75	27,11
NEZ	107,23	108,88
POZ	15,57	15,73
NEG	17,87	17,91
MIN	15,52	16,69
PRO	15,03	16,08
POH	44,07	44,78

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

V tabuľke 6 môžeme vidieť priemerné hodnoty hrubých skórov podľa dosiahnutého vzdelania respondentov. Po prevode na T-skór sme zistili zvýšenú hodnotu na škále STR (stres) u respondentov s ukončeným stredným vzdelaním (64 T). O niečo vyššia bola hodnota

stresu u respondentov s dosiahnutým vysokoškolským vzdelaním (67 T). Zvýšená bola tak tiež hodnota na škále NEG (negatívny pohľad na stres), ktorá dosahovala T-skór 70 u oboch vzdelanostných skupín. Pozitívnu hodnotu 62 T vykazovala škála PRO (zameranosť na problém) u respondentov s vysokoškolským vzdelaním.

Tabuľka 7: Priemerný hrubý skór podľa jednotlivých oddelení

Škály stress profile	Ekonomické N = 9	Nákupné N = 10	Výrobné N = 13	Personálne N = 3
	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór	Priemerný hrubý skór
STR	16,87	15,64	17,06	15,52
ZDR	96,03	95,98	95,24	95,75
CVI	10,87	11,89	12,02	11,41
ODP	17,97	18,11	16,86	17,48
JED	15,74	15,83	15,24	16,04
PRV	48,75	48,59	47,24	48,85
ARC	14,92	15,03	14,99	14,45
SOC	56,31	55,87	55,03	56,26
TYP	25,74	26,29	25,80	25,45
NEZ	106,55	106,12	104,94	105,40
POZ	14,57	16,44	14,46	15,87
NEG	18,12	17,68	20,40	18,02
MIN	15,75	15,62	16,88	15,40
PRO	14,57	15,22	13,94	15,12
POH	43,15	44,56	43,40	44,38

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

V poslednej časti analýzy sme sa zamerali na priemerný hrubý skór podľa oddelení, v ktorých jednotliví zamestnanci pracujú. Najvyššia hodnota bola nameraná, podobne ako u predchádzajúcich častí, na škále STR (stres) u pracovníkov ekonomického a výrobného oddelenia, a dosahovala T-skór 67. U pracovníkov všetkých oddelení sa nachádza zvýšená negatívna hodnota na škále NEG (negatívny pohľad na stres) v podobe T-skóru 70, u pracovníkov výrobného oddelenia sa hodnota dokonca vyšplhala na 76 T, čo je vysoko nad priemerom. Ostatné hodnoty škál boli v rozmedzí priemerného T-skóru od 40 do 60.

6.7 Analýza a vyhodnotenie vlastného dotazníka

Vlastný dotazník, ktorý smeroval zamestnancom sa skladal, ako som už spomínal z 5 otázok. Vyhodnotenie jednotlivých otázok je nasledovné:

Otázka číslo 1 (vid'. príloha 2) bola zameraná na to, či sa zamestnanci stretli so stresom na pracovisku. V tomto prípade bola odpoveď u všetkých zamestnancov rovnaká a ako som predpokladal tak aj zamestnanci mi potvrdili, že sa so stresom na pracovisku stretli.

Tabuľka 8: Výsledky otázky č. 1

Stres na pracovisku	Muž	Žena
Áno	21	14
Nie	0	0

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Otázka číslo 2 (vid'. príloha 2) bola zameraná na to, či tento stres pôsobí na zamestnancov negatívne alebo pozitívne. U mužov je to skôr negatívny stres ako u žien. Možno je to preto, že na mužov sú kladené väčšie nároky ako u žien.

Tabuľka 9: Výsledky otázky č. 2

Druhy stresu	Muž	Žena
Eustres	7	4
Distres	14	10

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Otázka číslo 3 (viď. príloha 2) sa pýtala zamestnancov, či sú nervózni, napätí a podráždení v práci, keď sú pod stresom. Skoro všetci zamestnanci odpovedali, že sa presne takto cítia, pokiaľ sú pod stresom.

Tabuľka 10: Výsledky otázky č. 3

Podráždenosť, nervozita a napätie počas stresu	Muž	Žena
Áno	18	13
Nie	3	1

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Otázka číslo 4 (viď. príloha 2) je zameraná na sústredenie zamestnancov, pokiaľ sa nachádzajú pod stresom. Niektorí zamestnanci sa dokážu sústrediť a niektorí zasa nie. Môže to spôsobovať aj druh práce, ktorý robia.

Tabuľka 11: Výsledky otázky č. 4

Sústredenie sa pri strese	Muž	Žena
Áno	13	6
Nie	8	8

Zdroj: Vlastné spracovanie, 2017

Posledná otázka číslo 5 (vid'. príloha 2) smerovala na správanie a reakciu na nepríjemné situácie zamestnancov počas stresu. Nie každý vie reagovať s chladnou hlavou, keď sa jeho organizmus nachádza v strese. V tomto prípade sú na tom lepšie muži ako ženy.

Tabuľka 12: Výsledky otázky č. 5

Povaha zamestnancov	Muž	Žena
Pokojná	15	3
Nazúrená	6	11

Zdroj: vlastné spracovanie, 2017

6.8 Vyhodnotenie výskumných otázok

***V₁*: Nachádzajú sa vybraní zamestnanci v štádiu stresu?**

Podľa tabuľky 4, kde hodnota T-skóru na škále stres (STR) vyšla 64, čo je zvýšená hodnota oproti priemeru populácie, môžeme povedať, že zamestnanci sa nachádzajú v určitom štádiu stresu.

***V₂*: Ktorá oblasť súvisiaca so stresom je zasiahnutá najviac?**

Po vyhodnotení výsledkov sme zistili, že najviac bola zasiahnutá oblasť negatívneho pohľadu na stres (NEG). Táto oblasť vykazovala hodnotu 73 T, ktorá je považovaná za vysokú oproti priemeru.

***V₃*: Ktorá oblasť súvisiaca so stresom je zasiahnutá najmenej?**

Najmenej zasiahnutá oblasť súvisiaca so stresom bola oblasť položiek ARC (konzumácia alkoholu, cigariet atď.). Podľa tabuľky 4 vidíme, že priemerná hodnota u tejto oblasti vyšla 15,30 a po prevedení na T-skór vyšla hodnota 39. Keď túto hodnotu porovnáme s priemerom zistíme, že je o niečo nižšia, čo v tomto prípade znamená pozitívnu odolnosť.

V₄: Ako sa od seba zamestnanci líšia vzhľadom k pohlaviu, veku a pracovnej pozícii?

Podľa tabuľky 4 môžeme povedať, že sa zamestnanci líšia vzhľadom na pohlavie v oblasti stresu (STR), kde u žien dosahovala táto oblasť hodnotu 67 T, kdežto u mužov o niečo menej (64 T). Ďalej bola nameraná nižšia hodnota u žien v oblasti pozitívneho pohľadu na stres (POZ), ktorá dosahovala 37 T, oproti hodnote 44 T u mužov.

Čo sa týka jednotlivých vekových kategórií zamestnancov podľa tabuľky 5 sme zistili, že sa líši iba hodnota v oblasti negatívny pohľad na stres (NEG). Tá dosahuje u zamestnancov vo veku 26 – 40 rokov T-skór 70, kdežto u ostatných vekových kategórií je v súlade s priemerom.

O niečo vyššia bola potom hodnota v oblasti stres (STR) u zamestnancov ekonomického a výrobného oddelenia (67 T), oproti zvyšným dvom oddeleniam (64 T). U zamestnancov výrobného oddelenia bola taktiež nameraná zvýšená hodnota v oblasti negatívny pohľad na stres (NEG), ktorá dosahovala T-skóru 76, oproti T-skóru 70 u zamestnancov ostatných oddelení.

6.9 Návrhy opatrení

Dotazníkový prieskum je dôležitý z retrospektívneho pohľadu. Môžeme skontrolovať a pozorovať vyhodnotenia v dotazníku. Podľa vyhodnotenia sme zistili, že oblasť negatívny pohľad na stres (NEG) bol najviac zasiahnutou oblasťou v dotazníku. Tento negatívny pohľad zo strany zamestnanca môže znamenať čokoľvek, napr. zlá klíma v práci, osobné ohodnotenie, motivácia, pocit menejcennosti a iné. Firma by mala vedieť správne motivovať svojich zamestnancov, lebo pokiaľ zamestnanci budú správne motivovaní, potom aj práca zamestnancov bude lepšia a chod firmy bude kvalitnejší, lepší a rýchlejší.

Firma by sa mala zamyslieť, aký veľký stres postihuje ich zamestnancov, či je stres zamestnancov závažnejšieho charakteru, ktorý by sa musel riešiť pomocou psychológa alebo je tento stres taký, ktorý dokáže firma vyriešiť sama. Najdôležitejšie je, aby chod firmy bol úspešný a aby všetko fungovalo tak ako má. Niekedy na odbúravanie stresu je dôležité zmeniť faktory, ktoré taktiež veľmi ovplyvňujú zamestnancov. Sú to:

- Atmosféra – zamestnanec by sa určite lepšie cítil v takom kolektíve, ktorý by mal fungovať ako jeden tím. Zamestnanci by si mali navzájom pomáhať, podporovať sa, správne spolupracovať a vybudovávať si medzi sebou lepšie vzťahy. Dôležitý je

hlavne vzťah medzi jednotlivými zamestnancami, majstrami, vedúcimi, riaditeľom. Potom aj jednotlivý zamestnanci sa budú cítiť v práci lepšie a atmosféra bude oveľa uvoľnenejšia a práca bude rýchlejšia.

- Požiadavky – požiadavky sú ďalším dôležitým pojmom, ktoré negatívne pôsobia na zamestnancov. Na zamestnancov sú kladené príliš veľké požiadavky. Pri týchto požiadavkách majú pocit, že svoju prácu nestíhajú dokončiť, potom ich kvalita je nižšia, dokončená práca je menšia a stres vyšší. Firma si neuvedomuje, aj keď sú výsledky veľmi dobré, že za tým všetkým stojí stres a nechť pracovať. Vedúci pracovníci by sa mali starať o svojich zamestnancov, vnímať ich psychiku a zisťovať, či svoju prácu vykonávajú pod stresom alebo nie. Určite by sa mali znížiť požiadavky a zvýšiť motivácia pre zamestnancov.
- Kontrola zamestnancov – Z jednej strany je kontrola zamestnancov dôležitá z hľadiska toho, či si plnia svoju prácu, či im netreba pomôcť. Z druhej strany príliš veľká kontrola zamestnancov znamená pre zamestnanca nedôvera zo strany vedúceho. Mal by sa vytvoriť kompromis. Zamestnanec by mal dať najavo svojmu vedúcemu, že si plní svoje povinnosti a prácu, ktorú má určenú a snažiť sa ju čo najlepšie dokončiť. Kontrola zo strany vedúceho je potrebná, ale nemusí byť myslená zámerne, aby dostala zamestnanca do stresu, mohla by byť zo strany vedúceho myslená aj priateľsky a mohla by pozitívne ovplyvniť jeho ďalšiu prácu.
- Vzťahy – asi najdôležitejší pojem v každej spoločnosti. Nie vždy sú tie vzťahy pozitívne, preto existujú už hore spomínané kompromisy, ktoré by napomáhali si budovať kvalitnejšie vzťahy medzi ľuďmi, v tomto prípade medzi zamestnancami. Najdôležitejšie sú vzťahy medzi zamestnancami, ktorí spolupracujú na jednej linke, hale, miestnosti v kancelárii. Predsa sa spolu stretávajú každý deň a nie je príjemné keď medzi nimi je určité napätie, rivalita, nezdravá súťaživosť. Zlé vzťahy by mal sporovať hlavne vedúci jednotlivých oddelení a snažiť sa ich čo najskôr vyriešiť, poprípade navrhnúť nejakú dohodu, ktorá by pomohla na zosilnenie pozitívnych vzťahov medzi zamestnancami.
- Podpora – najlepšie je, keď zamestnanec má so svojim vedúcim kladný a dobrý vzťah. Vedúci sa snaží svojich zamestnancov podporovať, pomáhať im a poprípade si ich vypočuť, keď sa jedná o problém. Niektorým zamestnancom chýba podpora zo strany rodiny, preto si svoju podporu hľadajú v zamestnaní. Nemala by sa podpora

len tak prehliadať a podceňovať, ale mala by sa rozvíjať, lebo čím väčšia bude podpora zo strany vedúceho k zamestnancovi, tým lepšia bude motivácia a práca zamestnanca.

Pokiaľ sa bude snažiť firma tieto body realizovať, myslím si, že sa situácia vo firme zmení. Určite zamestnanci začnú meniť svoj negatívny pohľad na pohľad pozitívnejší a stres nebude na nich vplývať až tak negatívne. Úplné zbavenie stresu nehrozí nikde, ale minimalizovať stres sa dá vždy a všade.

DISKUZIA

Stres je veľmi dôležitý, a však veľmi veľké množstvo stresu je nebezpečné. Každý z nás potrebuje stres, pretože stres dokáže aj motivovať. Hovorí sa, že pokiaľ nie je dostatok stresu, nie je zodpovednosť u človeka na mieste. Tento stres je druhom stresu, ktorý uisťuje človeka, že za svoju doterajšiu prácu, ktorú si sám vytvoril, má určité percento zodpovednosti. Pokiaľ by človek nepocítil stres, nie je za svoju prácu zodpovedný. Podľa tabuľky 4 môžeme vidieť, že priemerný stres respondentov je 16,25, čo znamená po prevedení na T-skór hodnotu 64 a teda mierne nad priemerom zbytku populácie. U žien bol stres vypočítaný vyššie ako u mužov, môže za to práve tá zodpovednosť ako som už spomínal. Muž vie a hrdo si stojí za svojou prácou, preto ten stres nedáva až tak najavo. Ženy v práci vnímajú stres oveľa citlivejšie. Preto sú veľmi dôležité mimopracovné aktivity, ktoré majú človeku napomáhať a zbavovať sa postupne stresu.

Zdravie, odpočinok a cvičenie spolu úzko súvisia. Pokiaľ človek bude dostatočne odpočívať, jeho zdravie bude silnejšie, pokiaľ bude cvičiť, zbaví sa tak negatívnych myšlienok a zdravotný stav bude lepší. Hodnoty respondentov, či už u mužov alebo aj u žien, boli pomerne podobné. Zdravotný stav u mužov je o niečo lepší ako u žien. Môže za to aj hlavne to, že veľa mužov cvičí a zdravo sa stravuje. Nehovoríme, že u žien to tak nie je, samozrejme je, ale niekedy ženy, ktoré majú malé deti a domáce povinnosti, nemajú toľko času na seba, preto aj odpočinku majú menej ako muži.

Jedlo, výživa je dôležitá pre každého, nedostatok jedla zapríčiňuje rôzne zdravotné problémy a choroby. Každý by mal minimálne 3 krát denne jesť, raňajky sú základ a veľa ľudí ich vynecháva. Je to aj preto, lebo nestíhajú ráno do práce a v práci už nemajú na raňajky čas. Preto by si každý mal nájsť čas na jedlo, lebo jedlo je pre organizmus a človeka veľmi dôležité. Dôležité je aj správne stravovanie, zdravá strava, normálne jedlá. Časté stravovanie sa vo fastfoodoch a iných zariadeniach spôsobuje problémy a obezitu.

Stres a prevencia stresu zahŕňa aj zlé návyky, ktorých môže mať človek veľmi veľa, niekto je závislý na alkohole, cigaretách dokonca aj na drogách. Ranná kávačka a cigareta je pre niekoho lepšia ako raňajky. Všetkého priveľmi škodí. Podľa tabuľky 4 môžeme vidieť, že väčší priemer ARC majú v tomto prípade ženy, ako muži. Niekto s takýmito vecami začína už od skorého ranného veku a pokračuje ďalej a niekto aj hlbšie, kde dokonca toto v niektorých prípadoch končí aj smrťou.

Keď sa pozrieme na pozitívny a negatívny pohľad na stres, vidíme, že ženy vedia byť pozitívnejšie ako muži. Taktiež minimalizácia hrozieb u žien a mužov je v tomto prípade rovnaká, to je ten spomínaný zodpovedný stres, ktorý funguje u človeka s čistým svedomím. Pre zamestnanca je hlavne dôležitá psychická pohoda, tá nastáva pri ukončení nejakého veľkého projektu, pri pochvale, pri motivácii a pri osobnom ohodnotení.

Vidíme, že pracovníci nad 40 rokov sú v oveľa väčšom strese ako mladí ľudia. Môžu za to rodina, deti, hypotéky, pôžičky. Mladý človek ešte toľko starostí nemá. Veľa mladých ľudí sa drží čo najdlhšie u rodičov a preto ten stres nevnímajú toľko ako starší človek.

Zdravotný stav, odpočinok a cvičenie absolvuje viacej mladých ľudí ako starších. Veľa starších ľudí povie, že to pre nich už nie je. Pritom odpočinok je pre každého aj pre malé dieťa a cvičenie môže každý absolvovať, pokiaľ mu sily a zdravie dovoľia. Preto veľa starších ľudí trpí na rôzne choroby. Veľa zameškováva v práci a navštevujú neustále lekárov.

Horšia zdravotné návyky sú v tomto prípade u zamestnancov, ktorí sú starší ako 26 rokov, ale mladší ako 40 rokov. Zamestnanci nad 40 rokov pochopili, že prednejšie im je zdravie a preto sa snažia, keď už sa im nechce napr. cvičiť, chrániť si ho menej častejším používaním návykových látok.

Ďalej môžeme vidieť, že negatívny stres najviac pôsobí na ľudí, ktorí majú viac ako 26 rokov a menej ako 40. To je ten druh stresu, kedy si toho človek zoberie na svoje plecia priveľa, ako napríklad spomínané hypotéky, úvery, leasingy.

Koniec koncov, najdôležitejšia je psychika človeka, ktorá je veľmi dôležitá či už v práci, ale aj mimo práce.

Stres u vzdelanejších ľudí je vyšší ako stres u ľudí s maturitou. Môže za to aj pozícia, v ktorej pracujú. Pokiaľ je to pracovník, je síce zodpovedný za svoju prácu, ale najviac je zodpovedný jeho vedúci, ktorý okrem práce zodpovedá aj za svojho pracovníka.

Zdravotný stav, odpočinok a cvičenie je na lepšej úrovni u vzdelanejších zamestnancov. Niekedy to býva aj preto, že menej vzdelaní pracovníci majú menšie finančné ohodnotenie, ako oni. Preto majú aj dve práce a na seba im nezostáva veľa času, snažia sa uživiť seba a svoju rodinu. Nie vždy to tak býva. Veľa študovaných ľudí tiež navštevuje viacej prác ako jednu, ale určite sa tak neponáhľajú ako tí ostatní.

Aj keď je pomer používania návykových látok podľa tabuľky rovnaký, určité percento zamestnancov sú práve tí, ktorí sa tešia na prestávku, aby si mohli dať cigaretu alebo keď im

skončí pracovní doba, aby mohli íst' na pivo. Niektorí to berie ako oslobodenie od stresu a verí, že sa tak dostane jeho telo a myseľ do kľudu.

Negatívny stres ale aj pozitívny je pomerne rovnaký. Veľa ľudí si svoju prácu berie so sebou domov, či už je to z negatívneho pohľadu, alebo aj toho pozitívneho. Je dôležité pohrať sa so svojou myseľou a po pracovnej dobe zatvoriť dvere aj pred pracovným stresom.

Najviac stres pôsobí na zamestnancov vo výrobnom oddelení. Nie je to vždy stres spôsobený pri práci, ale aj stres spôsobený vedúcimi, kolegami. V každej práci sa nachádza určitý typ ľudí, ktorí sú dominantnejší, ako tí ostatní. To veľmi zle vplýva na psychiku niektorých ľudí. Zle sa pracuje v kolektíve, kde je niekto, kto robí zlú atmosféru alebo donáša svojim nadriadeným. Bohužiaľ proti tomu nejde bojovať, to je už v povahe daných ľudí.

Zdravotný stav, odpočinok a cvičenie je u zamestnancov jednotlivých oddelení rôznorodý. Zdravotný stav je pomerne rovnaký u každého zamestnanca, zato odpočinok si nie všetci môžu dovoliť tak ako ostatní. Nie len pracovníci vo výrobe, ale aj vedúci tímov majú dostatočné množstvo práce. V práci zostávajú niekedy dlhšie a niekedy až do noci. Pokiaľ majú niečo dôležité, čo majú do určitého limitu splniť, na odpočinok im zostane veľmi málo času. Tak podobne to je aj s cvičením. Preto by si mal každý zamestnanec rozvrhnúť prácu tak, aby ho nemusel neskôr tlačiť čas a mohol mať čas aj pre seba.

Požívanie návykových látok je viditeľné podľa tabuľky 7 hlavne u zamestnancov z výrobného oddelenia. Možno je to preto, že ich práca tak veľmi vyčerpáva, že to je určitý druh oslobodenia pre nich alebo je to preto, že to berú ako samozrejmosť a nič konkrétne to pre nich neznamena. Spoločnosť poskytuje pre svojich zamestnancov rôzne mimopracovné stretnutia, kde sa zamestnanci idú zabaviť do podnikov alebo súkromných barov, kde prijímajú určité množstvo alkoholu a nikotínu, ktoré im napomáha zabudnúť na negatívne myšlienky, na stres a spoznať lepšie svojich kolegov.

Môžeme vidieť a posúdiť, že najviac v strese sa nachádzajú pracovníci z výrobného oddelenia. Stres, ktorý ako som už spomínal im spôsobuje kolektív, nadriadený, práca, stereotyp, negatívny pohľad na svoju prácu, nechut' pracovať. Bohužiaľ, ale aj taký typ ľudí musí existovať. Nie každý miluje svoju prácu a cíti sa v nej byť šťastný, tak tomu nie je ani v tejto spoločnosti. Podľa toho v akej pracovnej pozícii sa človek nachádza sa odvíja jeho pohľad na psychiku a hlavne na stres.

ZÁVER

Prieskum v spoločnosti Protherm bol zameraný na zistenie úrovne stresu medzi pracovníkmi. Stres spôsobuje pre zamestnancov nedostatok času, napätie, vzťahy. To všetko sme zisťovali a prišli sme na to, že stres pôsobí na každého človeka inak. Nie je špecifický druh stresu, ktorý by vnímal každý z nás. Stres pre zamestnanca znamená karhanie ale aj pochvala, nedostatok času ale aj dostatok času. Niektorí aj z maličkosti si dokážu vo svojej hlave a hlavne v organizme spôsobiť veľký chaos, ktorý nie je potrebný. Pre niekoho malé nedorozumenie znamená veľký problém a stresovú situáciu.

Dotazník Stress profile, ktorý bol smerovaný zamestnancom, obsahuje presne stanovené bežné otázky pre ľudí, ktoré sú pre nich známe a na ktoré vedú odpovedať. Tento typ dotazníka sa skladal zo 6 častí a každá časť smerovala na určitý druh stresu. Stres nespôsobujú iba negatívne myšlienky, ale stres spôsobujú aj zdravotné problémy, nedostatok spánku, veľká konzumácia návykových látok a iné. Všetky tieto zložky sú súčasťou stresu. Každý z nás sme so stresom denne vo styku, bohužiaľ nedá sa tomu až tak zabrániť. Určite, keby sme robili všetko preto, aby sme stres nepocíťovali, by sme nad stresom vyhrali. Keď sa však obzrieme okolo seba, nikto proti stresu nebojuje. Berie sa to ako súčasť každodenného života. Ľudia si neuvedomujú, že tu majú rodinu, kamarátov, kolegov o ktorých sa môžu oprieť. Je to veľmi dôležitý indikátor stresu. Zamestnanci by sa mali vedieť navzájom pochopiť a podporiť sa. Predsa je to určitý okruh ľudí, s ktorými sa stretávajú každý deň dlhšiu dobu. Mala by to byť ich druhá rodina. Nie všade to tak je, lebo existuje určitá rivalita a súťaživosť medzi pracovníkmi.

Dotazník slúžil na skúmanie vybraného problému, ktorý sa nachádza v spoločnosti s cieľom poskytnúť dostatočné množstvo informácií potrebných na odpovede na výskumné otázky a na zhodnotenie výsledkov. Zameriaval sa teda hlavne na zistenie pracovného stresu u zamestnancov v spoločnosti.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- [1] FONTANA, D. 2016. *Stres v práci a v životě*. Vyd. 1. Praha: Portál. 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
- [2] KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. 195 s. ISBN 978-80-262-0978-2.
- [3] KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279 s. ISBN 8071785512.
- [4] LEHLER, P. M. 1993. *Principles and Practice of Stress Management*. 2nd Ed. New York: The Guilford Press. 16621 s. ISBN 0898621623.
- [5] PAUKNEROVÁ, D. 2012. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Praha: Grada. 259 s. ISBN 978-80-24738-09-3.
- [6] PLAMÍNEK, J. 2008. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládní*. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada. 178 s. ISBN 978-80-247-2593-2.
- [7] PRAŠKO, J. 2003. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada. 201 s. ISBN 8024701855.
- [8] MELGOSA, J. *Zvládni svoj stres! Vrútky*: Advent-Orion, 1998. 190 s. ISBN 80-88719-81X
- [9] NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada Publishing, 2004. 140. s. ISBN 80-247-0695-4
- [10] NOWACK, K. M. *Stress Profile*. (český překlad Klose, J. & Král, P.) Praha: Hogrefee Testcentrum, 2006.
- [11] *Podnety vyvolávající stres. Lidské telo*. [online]. Copyright © 2017 Ludsketelo.sk. All Rights Reserved [cit. 2017-01-29]. Dostupné z: <<http://ludsketelo.sk/zdravie-a-krasa/item/135-podnety-vyvolavajuce-stres.html/>>.
- [12] *Zdravie a prevencia. Všetko, čo by ste o strese mali vedieť: Prejavy príčiny aj reakcie* [online]. 2011 [cit. 2017-01-29]. Dostupné z: <<http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/13293-vsetko-co-by-ste-o-strese-mali-vediet-prejavy-priciny-aj-reakcie/>>.

- [13] *Stres a reakcie organizmu. Diabetik - Časopis pre diabetikov na internete.* [online]. 2011 [cit. 2017-01-29]. Dostupné z: <<http://dia.hnonline.sk/zdravie/510881-stres-a-reakcie-organizmu>>.
- [14] *Čo je stres - boj alebo útek? - ISTRES.sk. Inštitút stresu - ISTRES.sk.* [online]. 2015 [cit. 2017-01-29]. Dostupné z: <<http://www.istres.sk/co-je-stres-boj-alebo-utek/>>.
- [15] *Pozitívny a negatívny stres. Ludské telo.* [online]. Copyright © 2017 Ludské telo.sk. All Rights Reserved [cit. 2017-01-29]. Dostupné z: <<http://ludsketelo.sk/ostatne/item/267-pozitivny-a-negativny-stres.html>>.
- [16] *Elektronická učebnica pedagogického výskumu.* [online]. [cit. 2017-04-06] Dostupné z: <<http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/index.php/kapitoly/veda-a-vyskum/kvantitativny-vyskum.php?id=i1p6>>

ZOZNAM POUŽITÝCH SYMBOLOV A SKRATIEK

%	per cento
ARC	položky ARC (týkajúce sa konzumácie alkoholu, cigariet)
CVI	Cvičenie
JED	Jedlo
MHD	Mestská hromadná doprava
MIN	Minimalizácia hrozieb
NEG	Negatívny pohľad na stres
NEZ	Kognitívna nezdolnosť
ODP	Odpočinok
POH	Psychická pohoda
POZ	Pozitívny pohľad na stres
PRO	Zameranosť na problém
PRV	Prevenčia
SOC	Sociálna podpora
SOU	Stredné odborné učilište
s.r.o.	s ručením omezeným
SŠ	Stredná škola
STR	Stres
VŠ	Vysoká škola
WHO	World Health Organization

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok 1: Typy správania ľudí počas stresu (Plamínek, 2008)	18
Obrázok 2: Ľudský mozog a jeho schéma (Plamínek, 2008)	22
Obrázok 3: Povaha stresu a jej rozhodovanie (Plamínek, 2008)	24
Obrázok 4: Stres a jeho okľuky (Plamínek, 2008)	26
Obrázok 5: Krivka stresu podľa Seleyho (Novák, 2004)	28
Obrázok 6: Výroba kotlov a ich prehľad v rokoch 2000-2015	43
Obrázok 7: Prehľad krajín a ich kúpa kotlov v roku 2016	44

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1: Pozitívne a negatívne životné udalosti a potrebná miera adaptácie na nich	26
Tabuľka 2: Výhody a nevýhody dotazníkovej metódy	41
Tabuľka 3: Jednotlivé rozlíšenie respondentov	47
Tabuľka 4: Priemerný hrubý skór podľa pohlavia	53
Tabuľka 5: Priemerný hrubý skór podľa veku.....	55
Tabuľka 6: Priemerný hrubý skór podľa vzdelania	56
Tabuľka 7: Priemerný hrubý skór podľa jednotlivých oddelení.....	57
Tabuľka 8: Výsledky otázky č. 1	58
Tabuľka 9: Výsledky otázky č. 2	59
Tabuľka 10: Výsledky otázky č. 3	59
Tabuľka 11: Výsledky otázky č. 4	59
Tabuľka 12: Výsledky otázky č. 5	60

ZOZNAM GRAFOV

Graf 1: Rozloženie zamestnancov podľa veku	49
Graf 2: Vek zamestnancov.....	49
Graf 3: Vzdelanie zamestnancov	50
Graf 4: Počet zamestnancov jednotlivých oddelení	51
Graf 5: Počet odpracovaných rokov v spoločnosti	52

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1: Testový profil pre prevod na T-skór	75
Príloha 2: Vlastný dotazník.....	76

1. PRÍLOHA P 1: TESTOVÝ PROFIL PRE PREVOD NA T-SKÓR

Testový profil

Jméno: Datum:

Percentil	T-skór	Stres*	Zdravotní návyky	Cvičení	Odpočinok Ispánek	Jižo Ivyživa	Prevenca	Trs položiek ARC*	Sociálna podpora	Okolí bytu A*	Kognitívni nezdolnosť	Pozitívni pohľad	Negatívni pohľad*	Minimalizácia hrozieb	Zaměřenosť na problém	Psychická pohoda
>80	>23	-	-	-	-	-	-	8	>80	-	-	-	>22	-	-	-
80	22	-	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	21	-	-	-
79	21	-	-	-	-	-	-	-	78	-	136	25	-	-	20	-
78	-	-	-	-	-	-	-	-	77	40	135	-	-	-	-	-
77	-	-	-	-	-	-	-	9	76	39	134	-	-	-	-	-
76	20	-	-	-	-	-	-	-	75	-	133	-	20	25	-	-
75	-	-	-	-	-	25	-	-	74	-	132	24	-	-	-	-
99	74	-	120	-	25	-	-	-	73	37	131	-	-	-	19	-
73	19	-	119	-	-	-	-	-	72	-	130	-	19	24	-	-
72	-	-	118	-	-	24	-	-	71	-	129	23	-	-	-	-
98	71	-	117	-	-	-	-	10	70	-	128	-	-	-	-	-
70	18	-	116	-	24	-	-	-	69	36	127	-	18	23	18	60
97	69	-	115	-	-	-	55	-	68	-	126	-	-	-	-	59
96	68	-	114	-	-	23	-	-	67	-	125	22	-	-	-	-
95	67	17	113	-	23	-	-	-	66	35	124	-	-	22	-	58
94	66	-	112	-	-	-	54	-	65	-	123	-	17	-	17	57
93	65	-	111	15	-	22	-	11	64	34	122	21	-	-	-	-
91	64	16	110	-	-	-	53	-	63	-	121	-	-	-	-	56
90	63	-	109	-	22	-	-	-	62	33	120	-	16	21	-	55
88	62	-	108	14	-	21	52	-	61	-	119	-	-	-	16	54
86	61	15	107	-	-	-	-	-	60	32	118	20	-	-	-	-
84	60	-	106	-	-	-	-	-	59	-	117	-	-	20	-	53
81	59	-	105	13	21	20	51	-	58	31	116	-	15	-	-	52
78	58	14	104	-	-	-	-	12	57	-	115	19	-	-	15	-
75	57	-	103	-	-	-	50	-	56	30	114	-	-	19	-	51
72	56	-	102	-	-	19	-	-	61	-	113	-	14	-	-	50
69	55	-	101	12	20	-	-	-	60	29	112	-	-	-	-	-
65	54	13	100	-	-	-	49	-	59	-	111	18	-	18	-	49
61	53	-	99	-	-	18	-	-	58	28	110	-	13	-	14	48
57	52	12	98	11	-	-	48	13	57	-	109	-	-	-	-	47
53	51	-	97	-	19	-	-	-	56	27	108	17	-	17	-	-
50	50	-	96	-	-	17	47	-	55	-	107	-	-	-	-	46
46	49	-	95	10	-	-	-	-	54	26	106	-	12	-	13	45
42	48	11	94	-	-	-	-	-	53	-	105	-	-	16	-	-
38	47	-	93	-	18	16	46	-	52	25	104	16	-	-	-	44
34	46	-	92	-	-	-	-	-	51	-	103	-	11	-	-	43
31	45	10	91	9	-	-	45	14	50	24	102	-	-	15	12	-
27	44	-	90	-	-	-	-	-	49	-	101	15	-	-	-	42
24	43	-	89	-	17	15	-	-	48	23	100	-	-	-	-	41
21	42	9	88	8	-	-	44	-	47	-	99	-	10	14	-	-
18	41	-	87	-	-	-	-	-	46	-	98	14	-	-	11	40
16	40	-	86	-	-	14	43	-	45	22	97	-	-	-	-	39
13	39	8	85	-	16	-	-	15	44	-	96	-	9	13	-	38
11	38	-	84	7	-	-	-	-	43	-	95	-	-	-	-	-
9	37	-	83	-	-	13	42	-	42	21	94	13	-	-	10	37
8	36	7	82	-	-	-	-	-	41	-	93	-	-	12	-	36
6	35	-	81	6	15	-	41	-	40	20	92	-	8	-	-	-
5	34	-	80	-	-	12	-	-	39	-	91	-	-	-	-	35
4	33	6	79	-	-	-	40	-	38	-	90	12	-	11	-	34
3	32	-	78	5	-	-	-	-	37	18	89	-	7	-	9	-
31	31	-	77	-	14	11	-	-	36	-	88	-	-	-	-	33
2	30	-	76	-	-	-	39	-	35	-	87	11	-	10	-	32
29	29	-	75	-	-	-	-	-	34	17	86	-	6	-	-	31
28	28	-	74	4	-	10	38	-	33	-	85	-	-	-	8	-
1	27	-	73	-	13	-	-	-	32	16	84	-	-	-	-	30
26	26	-	72	-	-	-	-	-	31	15	83	10	-	9	-	29
25	25	-	71	3	-	9	37	-	30	-	82	-	5	-	-	-
24	24	-	70	-	12	-	-	-	29	14	81	-	-	-	7	28
23	23	-	69	-	-	-	36	-	28	-	80	9	-	8	-	27
22	22	-	68	-	-	8	-	-	27	13	79	-	-	-	-	-
21	21	-	67	-	-	-	35	-	26	-	78	-	-	-	-	26
20	20	-	66	-	11	-	-	-	25	-	77	-	-	7	6	-
<20	<70	<70	<70	<7	<34	<7	<34	<33	<12	<12	<77	<8	<6	<5	<5	<25
Percentil	T-skór	STR*	ZDR	CVI	ODP	JID	PRV	ARC*	SOC	TYP*	NEZ	POZ	NEG*	MIN	PRO	POH

Príloha 1: Testový profil pre prevod na T-skór

2. PRÍLOHA P 2: VLASTNÝ DOTAZNÍK

1. Stretli ste sa na pracovisku so stresom?

- Áno Nie

2. Pokiaľ ste sa stretli so stresom na pracovisku, pôsobí tento stres na Vás pozitívne (eustres) alebo negatívne (distres)?

- Eustres Distres

3. Cítite sa počas stresu v práci napätý, nervózný a podráždený?

- Áno Nie

4. Dokážete sa sústrediť na svoju prácu, keď ste pod stresom?

- Áno Nie

5. Počas stresu reagujete na požiadavky iných pokojne alebo sa rýchlo nazúrite?

- Pokojne Nazúrene