

# **Problematika prevence stresu a stress management na pracovišti**

Dominika Kundrátová

---

Bakalářská práce  
2019



**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: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Dominika Kunderátová**

Osobní číslo: **L16138**

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. Provedte rešerši literatury z oblasti stresu, zvládnání stresu na pracovišti.
2. Komunikujte s vybraným pracovištěm.
3. Provedte administraci dotazníku na zvládnání stresu na pracovišti.
4. Analyzujte a interpretujte výsledky.
5. Navrhněte opatření pro stress management pro danou organizaci.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

[1] ATKINSON, Rita L.. Psychologie. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3. Kapitola Fyziologické reakce na stres, s. 497., Kapitola Reakce útok nebo útek, s. 497., Kapitola Vliv stresu na zdraví, s. 499-500., Kapitola Dovednosti zvládnání stresu, s. 510.

[2] FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Vydání první. Praha: Portál, 2016. 182 stran. ISBN 978-80-262-1033-7.

[3] PELCÁK, Stanislav. Stres a syndrom vyhoření. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 75 stran. ISBN 978-80-7435-576-9.

Další odborná literatura dle doporučení vedoucího bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.**

Ústav krizového řízení

Datum zadání bakalářské práce:

**30. listopadu 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. května 2019**

V Uherském Hradišti dne 30. listopadu 2018

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



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

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

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

### Prohlašuji,

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

V Uherském Hradišti, dne: 15.5.2019

Jméno a příjmení studenta: Dominika Kundrátová

.....  
podpis studenta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá problematikou a prevencí stresu u Hasičského záchranného sboru Kroměříž a Sboru dobrovolných hasičů Kvasice. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou objasněny teoretická východiska z oblasti stresu a zvládnání stresu. Hlavním cílem praktické části bylo zjistit pomocí dotazníků míru stresu a následné porovnání stresu u profesionálních a dobrovolných hasičů. Praktická část využívá výsledků dotazníku Stress Profile. Na závěr jsou navržena opatření a diskuze, ke zlepšení zvládnání stresu.

Klíčová slova: stres, profesionální hasiči, dobrovolní hasiči, zvládnání stresu, Stress Profile

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with stress issues and stress prevention at The Fire Brigade in Kroměříž and the Voluntary Fire-fighter Unit in Kvasice. This thesis is divided into a theoretical and a practical part. In the first theoretical part, theoretical concepts about stress and dealing with stress have been explained. The main goal of the practical part was to find out the amount of stress using questionnaires and subsequently comparing stress at professional and voluntary fire-fighters. In the practical part, the results of the questionnaire Stress Profile have been used. At the end, some provisions and discussions for improving stress managing have been suggested.

Keywords: stress, professional fire-fighters, voluntary fire-fighters, stress managing, Stress Profile

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Veronice Kavkové, Ph. D., za její ochotu, pomoc a cenné rady při psaní bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem dotázaným respondentům za vyplnění dotazníků, bez nichž by nebylo možné práci realizovat.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 STRES</b> .....	<b>11</b>
1.1 STRESOVÉ SITUACE .....	12
1.2 STRESORY .....	12
1.3 EUSTRES A DISTRES .....	13
1.4 PSYCHICKÉ A FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRES.....	14
1.4.1 Psychické reakce na stres .....	15
1.4.2 Fyziologické reakce na stres .....	17
<b>2 ZVLÁDNÍ STRESU</b> .....	<b>19</b>
2.1 ROZDĚLENÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	20
2.1.1 Zvládání zaměřené na problém .....	20
2.1.2 Zvládání zaměřené na emoce .....	21
2.2 OBRANNÉ MECHANISMY.....	21
2.3 TECHNIKY PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	22
2.4 MECHANISMY ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	22
2.4.1 Primární prevence .....	23
2.4.2 Sekundární prevence .....	23
<b>3 STRES NA PRACOVÍŠTI</b> .....	<b>24</b>
3.1 FAKTORY STRESUJÍCÍ PRACUJÍCÍHO ČLOVĚKA .....	24
3.2 PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE .....	25
3.3 OBECNÉ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI .....	26
3.4 KONKRÉTNÍ PŘÍČINY STRESU V PRÁCI .....	27
3.5 PŘÍČINY STRESU SOUVISEJÍCÍ S PRACOVNÍMI ÚKOLY .....	28
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>30</b>
<b>4 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE</b> .....	<b>31</b>
<b>5 METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>32</b>
5.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	32
5.2 POPIS DOTAZNÍKU STRESS PROFILE.....	32
5.3 PRŮBĚH VÝZKUMU .....	35
5.4 ZPŮSOB ANALÝZY DAT .....	35
<b>6 VÝSLEDKY</b> .....	<b>37</b>

6.1	VÝSLEDKY K VO1 .....	37
6.2	VÝSLEDKY K VO2 .....	38
6.3	VÝSLEDKY K VO3 .....	39
6.4	VÝSLEDKY K VO4 .....	41
6.5	VÝSLEDKY K VO5 .....	41
<b>7</b>	<b>OPATŘENÍ.....</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>45</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>47</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>50</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>51</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>52</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>53</b>



## ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá tématem problematikou a prevencí stresu u dobrovolných hasičů - Kvasice a profesionálních hasičů - Kroměříž. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit míru stresu mezi profesionálními a dobrovolnými hasiči.

Stres zná každý z nás. Je součástí našich každodenních životů. Je spojen jak s osobním tak pracovním životem. Do určité míry stres ve svém životě potřebujeme, aby docházelo k jakému si tlaku, jež náš může vést k lepším výkonům. Proto na náš stres může působit jak pozitivně tak i negativně. Z pozitivního hlediska lze stres chápat jako něco, co nám pomáhá dosahovat našich cílů jak v osobním či pracovním životě. Naopak negativní stres může ohrožovat náš psychický či fyzický stav, který následně může vést k zdravotním potížím.

V každé profesi se setkáme se stresem. Důvodem vybrání hasičů pro mou bakalářskou práci, bylo kvůli tomu, že profese hasič patří všeobecně k nejvíce stresujícím povoláním. Jedná se o profesi, kde jsou zaměstnanci vystavováni stresu každý den, musí řešit stresové situace. Profese hasiče je velmi nebezpečná, stresující a namáhavá jak po psychické tak fyzické stránce. Každý hasič by měl být schopný se stresem vyrovnávat a snažit se mu předcházet.

V teoretické části se budu zabývat pojmy a definicemi stresu, následně stresovými situacemi a stresory, jež stresovou situací a samotný stres způsobují, a také reakcemi na stres. Následně se budu zabývat zvládáním stresu, obrannými mechanismy a techniky zvládání stresu. V neposlední řadě se zaměříme na stres na pracovišti, jenž se bude zabývat faktory stresujícího člověka, a následně obecnými a konkrétními příčinami stresu v práci.

V praktické části se zaměřím na zjištění míry stresu u dobrovolných a profesionálních hasičů, a následně jejich porovnání. Vytvořím si výzkumné otázky. K získání potřebných dat k výzkumným otázkám využiji dotazníkovou metodu. Využiji dotazník Stress Profile, kterým vyhodnotím stres a zdravotní rizika a následně jej popíšu v praktické části. Bakalářská práce se zabývá tématem problematikou a prevencí stresu u dobrovolných hasičů - Kvasice a profesionálních hasičů - Kroměříž. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit míru stresu mezi profesionálními a dobrovolnými hasiči.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STRES

V dnešní době se stal stres populárním tématem, jelikož všichni občas prožíváme stres. Příkladem můžou být studenti, kteří mohou být stresováni, když se blíží závěrečné zkoušky nebo když musí ukončit studium. Dnešní společnost na nás vyvíjí neustálý tlak. Jsme stále více nuceni dělat více věcí ve stále kratší době. Náš každodenní život nám vyskytuje mnoho nepříznivých jevů jako hluk, kriminalita, dopravní zácpy, znečištěný vzduch a pracovní přetížení. Také každého z nás mohou potkat závažné stresové situace jako smrt v rodině, nemoc v rodině nebo přírodní pohromy. Stres, kterému jsme vystaveni, může vést k nepříjemným emocím, nebo ke vzniku nemoci.[1]

Stresové události jsou velmi různorodé. Setkání se stresovou situací může vést u některých lidí k závažným psychickým nebo tělesným potížím, zatímco jiní lidé mohou tuhle situaci brát jako výzvu a vzbudí v nich jejich zájem.[1]

Stres lze také chápat jako odezvu celého organismu na fyzickou či psychickou zátěž. Mnoho autorů je názoru, že život je velmi různorodý, dynamický a tím následně stresující. I v dnešní době nemá stres jednotný obsah, lze ho používat například pro označení nepříjemné situace. [2]

Slovo stres může být vnímáno v různých společenských skupinách svým specifickým způsobem. Například lékaři mohou o stresu hovořit z hlediska fyziologických mechanismů, inženýři mohou o stresu mluvit jako o tíži břemene a psychologové jako o změně chování.[3]

Ani stres a jeho následky nejsou výjimkou mýtu. Všeobecně je známo že každý jev, věc nebo okolnost, z kterých mají lidé strach, vyvolávají různé mýty. Mezi některé mýty o stresu patří, že stres je duševní chorobou. Odolávat mu musí zdravý člověk bez sebemenších problémů, jestliže mu však propadne, je nemocný. Realita je ovšem jiná. Sám o sobě stres není chorobou, i když mnoho z nemocí může vyvolat stres.[4]

Vyšší míra strachu a obav může vést ke snížení naší výkonnosti či negativně působit jak na kvalitu, tak i na kvantitu naší práce. Jsou zde dva druhy působení, a to přímé a nepřímé. Strach může působit přímo na naši činnost, a také ovlivňuje naše sebepojetí, problematizuje ho a snižuje. Následně to vede k negativně sníženému sebevědomí, které ovlivňuje naši činnost. [5]

## 1.1 Stresové situace

Nespočetné množství událostí může vyvolat stres. Například událost jako jaderná katastrofa, zemětřesení představují závažné změny, které ovlivňují mnoho lidí. Anebo jsou zde takové závažné situace, které představují změnu pro jednotlivce jako například změna zaměstnání, svatba nebo vážná nemoc. [1]

Stresové situace, které vnímáme, můžou patřit do jedné z následujících kategorií:

- Traumatické události -
- Neovlivnitelné události
- Nepředvídatelné události [1]

Mezi stresové situace, lze zařadit životní události, které donutí člověka změnit jeho klasické způsob vedení života, ale nemusí se jednat jen o tragédie. Životní události můžeme chápat jako něco co narušilo náš každodenní život a vyžaduje přizpůsobení dané situaci. Kvalitu dlouhodobého, šťastného života, jež vede k naplňování vlastních životních cílů, ambicí či uspokojování potřeb ovlivňují životní události. Situace, jež jsou nečekané, nežádoucí nebo sebou přináší jakési riziko, jsou spojeny se zvýšeným rizikem. [2]

## 1.2 Stresory

Jako stresor můžeme označit činitele vnějšího prostředí, který vyvolává v organismu člověka stav stresu nebo stresovou reakci. Bída, hluk, hlad, traumatická životní událost apod. patří mezi nejvýznamnější stresory. [6]

Už předem před stresovou situací se kritizujeme, že situaci nemůžeme zvládnout, nevíme jak reagovat, nebo co říci a tak se naše myšlenky stávají stresorem. Moralizující šéf, přísný úředník, mnohmluvný kolega se pro nás mohou stát stresorem. Ovšem na nás záleží, zda je budeme považovat za stresory, a zde se budeme snažit s nimi umět komunikovat. Jelikož každý člověk zvládá stres trochu jinak, jsou stresory v mezilidském kontaktu individuální. [7]

Stresor můžeme také chápat jako mimořádně silný podnět, který přichází z okolního prostředí- např. fyzikální, psychologický či sociální, který může ovlivňovat život jedince. V organismu vyvolává pocit stresu nebo stresovou reakci. [8]

Každodenní stresory, s kterými se lidé setkávají, můžeme rozdělit do čtyř kategorií:

- Vztahové stresory
- Pracovní a výkonové stresory
- Stresory související s životním stylem
- Nemoci a handicapy [9]

Když se zaměříme na běžného pracovníka, můžeme si rozdělit stresory do tří skupin:

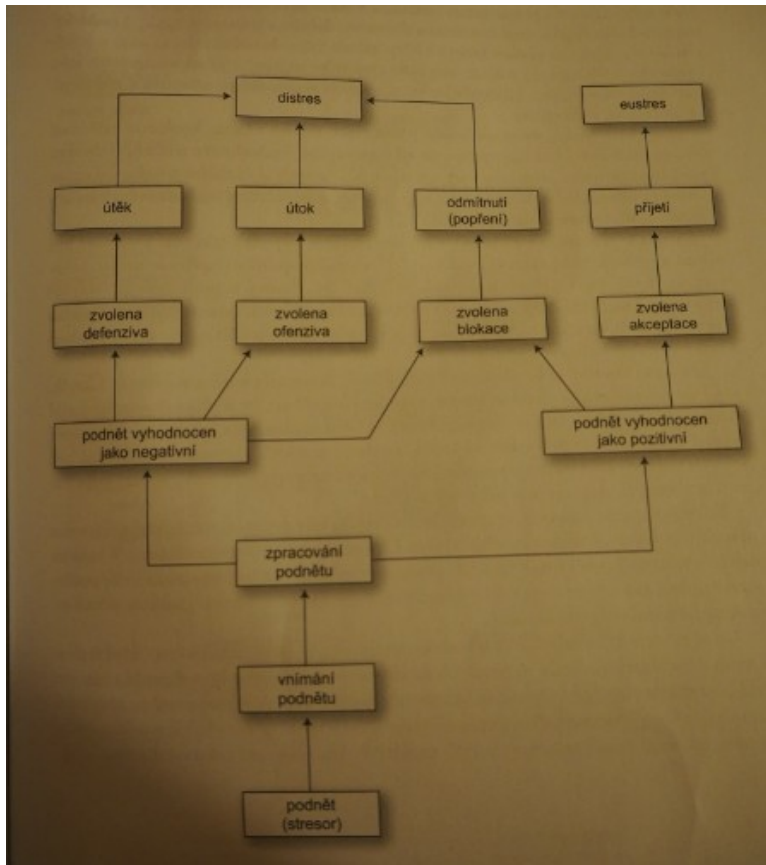
- *Psychické stresory* – vyskytují se například při převzetí nové pracovní náplně. Pracovníka může stresovat to, že není dostatečně zaučený na danou práci, přesně neví co vše je jeho náplní, nebo nemá dostatečné informace. Lze jsem i zařadit monotónní práci, jelikož se pracovník může cítit méněcenný.
- *Sociální stresory* – o sociálních stresorech mluvíme tehdy, když se zaměstnanec necítí dobře na svém pracovišti, kdy dochází ke konfliktům, hádkám, rivalitě nebo i k šikaně. V ten moment si může člověk připadat jako vyvrhel, a následně bude vyloučen z dění, ostatní jej začnou ignorovat. A to může vést k tomu, že zaměstnanec o práci přijde.
- *Fyzické stresory* – okamžitě působí na fyzickou stránku práce. Nejčastěji se to týká práce na směny, práce v nepřiměřeném horku či chladu, práce při nevhodném osvětlení nebo při vystavení nadměrného hluku. [10]

### 1.3 Eustres a distres

O stresu se nedá jenom říci, že by byl škodlivý. Abychom měli dostatek podnětů k překonávání překážek je k tomu zapotřebí určitá míra stresu. Rozlišujeme dva typy stresu eustres (příjemný) a distres (negativní). Například k překonávání překážek s příjemným očekáváním je spjato s eustresem. Oproti tomu distres se projevuje, když věci přestáváme zvládat, nemáme je pod kontrolou. Tělesné příznaky eustresu a distresu jsou velmi totožné. [7]

Vlídnejší stránkou stresu je eustres. Máme-li více eustresu, tak získáváme lepší odolnost a stabilitu vůči negativnímu stresu – distresu. Jedná se tak o pozitivní zpětnou vazbu. Vyhledávání eustresu je proto velmi významné. Proto lidé, kteří mají snahu nalézt v běžných životních situacích radost, mají lepší schopnost odolávat stresu a stát se tak stabilní osobou. [11]

Na existenci nebezpečí nás varuje distres. Necháme-li distres působit volně, vzniká pozitivní vazba. Ovšem čím více máme nekontrolovatelného distresu, tím více se vystavujeme labilitě. [11]



Obrázek 1: Rozhodování o povaze stresu (Zdroj: Plamínek 2008, s. 129)

#### 1.4 Psychické a fyziologické reakce na stres

Zatímco psychické reakce na stres vyvolávají stresové situace, které mohou mít za následek vyvolání emoční reakce. Kdy může osoba jako jedinec zhodnotit svou emoci v rozmezí od veselé nálady až po úzkost, vztek i depresi. Avšak li stres dále trvá, naše emoce mohou být proměnlivé v důsledku našeho snažení o zvládnutí dané situace. Fyziologické reakce na stres vyvolávají komplikovaný řetězec přirozených reakcí na ohrožení, které můžeme vnímat. Ovšem když stresová situace následuje dále, naše snaha o přizpůsobení stálému stresoru může sebou doprovázet mnoho dalších vnitřních reakcí. [1]

### 1.4.1 Psychické reakce na stres

Mezi projevy psychické reakce na stres můžeme zařadit:

- *Ztráta intelektuální kapacity*
- *Popudlivost*
- *Nespavost*
- *Úzkost*
- *Potlačení sexuální touhy*
- *Deprese* [12]

Větší pravděpodobnost má to, že člověk bude trpět jedním nebo dvěma příznaky, než že by byl postihnut všemi symptomy najednou. [12]

Dále se zaměříme spíše na všední emoční reakce na stres.

- *Úzkost* – jedná se o jednu z nejčastějších reakcí. Úzkost můžeme chápat jako obtížnou emoci, pod kterou si lze představit pojmy jako starost, napětí či strach, s kterými se v odlišné míře setkáváme všichni. Lidé, kteří se setkali s utrpením nad míru hranice lidského utrpení, například byli oběťmi přírodní katastrofy, mohou být následně postiženi syndromem PTSD. Lhostejnost vůči svému okolí, odcizení se svým blízkým, kolegům a celkově lidem, pokles aktivit a zájmů, které byli v minulosti vykonávány, stálá vzpomínka ve snech a vzpomínkách na trauma, které jedině prožil při traumatu, případně poruchy spánku nebo problémy se soustředěním jsou hlavními příznaky syndromu. U některých lidí se může projevit pocit viny, z důvodu přežití traumatické události vůči druhým, kteří při ní zahynuli. [1]
- *Koncentrace a pozornost, paměť chyby* – tyto zmíněné reakce můžeme zařadit do oblasti poznávací, kde jsou zahrnuty naše myšlenky a představy. Může docházet k náročnějšímu soustředění na práci, což mu následně vést až ke ztrátě pozornosti. Také se může jednat o zhoršení krátkodobé a dlouhodobé paměti. Případně může nastat zvýšený počet námi vytvořených chyb, při jakémkoliv problému. [12]
- *Vztek a agrese* – vztek lze také zařadit mezi nejčastější reakci na stresovou událost, která může následně vyvolat agresi. Například když dítě vytrpí frustraci, vedet to často ke vzteku a následně i k agresi. Předpokládá se, že když je člověku znemožněno dosáhnout svého vytyčeného cíle, vede to následně k vypuknutí agrese. Agrese následně motivuje jedince k chování, které může způsobit škodu na majetku nebo poškodit osobu, která je za frustraci zodpovědná. Například ve Spojených státek

v Los Angeles došlo ke střelbě. Z důvodů frustrace řidičů z nekonečné dopravní zácpy. I když existují takovéhle extrémní případy, většinou se dospělí snaží vyjadřovat agresi verbálně než fyzicky. Zdroj frustrace může být v některých případech nejasný, a tak osoba, která je obětí frustrace neví, na koho má útočit. Okolnosti, jež znemožňují přímý útok na předmět frustrace, mohou namířit svou agresi na nevinou osobu. Příkladem může být student, který trpí vztekem na svého profesora, kvůli pocitu nesprávného ohodnocení.[1]

- *Nervozita, morálka, sebehodnocení* – jedná o citovou oblast, jež zahrnuje naše pocity a emoce. Častou reakcí je nervozita, která může být spojená s nesnázi v oblasti duševního a tělesného odpočinku. U morálních zásad dochází k ústupu do pozadí, a dochází tak ke ztrátě sebekontroly. A také může dojít k pocitu méněcennosti.[12]
- *Apatie a deprese* – i když aktivní agrese je nejčastější reakcí na frustraci, opačnou ale velmi běžnou reakcí je uzavření se do sebe sama a netečnost. Je-li jedinec nadále vystaven stresovým podmínkám, může apatie následně vést až k depresi. Bezmocnost, uzavření se do sebe, nečinnost se u některých lidí rozvine jako reakce na neovlivnitelné události. Prvotní teorie musela být upravena, aby se do úvahy dala vzít realita, že v událostech které nelze ovlivnit, mohou někteří lidé být bezmocní, avšak pro jiné lidi může být tahle událost aktivací, jelikož jsou pro ně výzvou. Teorie, se nám snaží pomoc pochopit, proč někteří lidé v těžkých situacích jsou neteční, a předem rezignují na možnou naději pro záchranu. Teorii lze využít například k vysvětlení, že ženy, které jsou oběťmi domácího násilí, se většinou nesnaží o odchodu z domu. Jako důvody uvádí, že jsou neschopné a bezmocné anebo že nemají dostatek finančních prostředků na osamostatnění. [1]
- *Zájmy, vztahy* – jedná se o oblast sociální, vztahy a chování. U zájmů se psychická reakce projevuje například nedostatečným zájmem pro předchozí koníčky a oblíbenou zábavu. U vztahů dochází k podezírání, obviňování, a odpovědnost za chyby se přiděluje druhým lidem.[12]
- *Oslabení kognitivních funkcí* – mimo emoční reakce, mohou lidé mít při silných stresorech velmi výrazné oslabení kognitivních funkcí. Projevuje se to s problémy spojené se soustředěním, nebo logikou srovnávání myšlenek. Následky se můžou projevit při výkonu v obzvláště náročných povinnostech, kdy se výkon zhoršuje. K oslabení mohou vést dvě příčiny. Informace, které jsou zpracovávány, mohou oslabit hladinu emoční aktivace. Funkce kognitivního oslabení mohou vzbudit ruši-



vé myšlenky, které máme v hlavě při shledání se stresorem. Jako příklad si můžeme uvést studenty, kteří jsou ve stresu z nastávajících zkoušek, jejichž největší obavou je neúspěch. Lidé často nepřemýšlí o jiných možnostech chování. Někteří se chovají dětským způsobem, opatrné osoby se stávají opatrnějšími, oproti tomu agresivní osoba může ztratit úplnou kontrolu nad svým chováním. [1]

#### 1.4.2 Fyziologické reakce na stres

Fyziologické reakce na stres u člověka se příliš neliší od reakcí u zvířat. Ovšem hlavní rozdíl je, že člověk je více citlivý na neexistující stresové faktory. Příkladem může být student, jenž se stresuje s pomyšlením na zkoušky, které ale nastanou až za 4 měsíce. Za ideální věc, bychom mohly považovat odstranění stresových faktorů, které fungují jako spouštěče. Avšak všechny stresové situace není možné odstranit. Proto je potřeba rozhodovat se tak aby se věci vyvíjeli správným způsobem. [12]

Následně se zaměříme podrobněji na fyziologické reakce.

- *Reakce útok nebo útek* – tělo se zde snaží nachystat na zvládnutí nouzové situace. Organismus v daný moment potřebuje dostatečně rychlé zásobování energie. Zvýší se tělesný metabolismus, srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence a také svalové napětí. Zároveň se snižují činnosti, jež jsou nepostradatelné, jako trávení. Na opakovaný či dlouhotrvající vyčerpání, existuje názor, že organismus nedokáže na působení stresorů reagovat ani útokem ani útekem, a lze tak dojít k mnoho fyziologickým poruchám neboli k poruchám adaptace.
- *Stres a odolnost* – doposud jsme se zaobírali negativními stránkami vyvolaného stresu. Avšak občasný výskyt stresu na náš organismus může mít užitečný účinek. Občasný stres může vést ke stresové snášenlivosti. Přínosné reakce zahrnují aktivaci sympatického nervového systému. Naopak škodlivé fyziologické reakce, nastávají, když daná osoba je ve stresu, avšak nevyvíjí aktivní snahu o zvládnutí stresové situace. Ovšem pozitivní stránky stresu jsou stále ve výzkumu. Pro lepšího zvládnutí a odolnost stresu pro mladé lidi, je velmi významné překonávat středně silné stresory.
- *Vliv stresu na zdraví* – stres může člověk natolik tělesně vyčerpat, že se stane náchylnější k nemocem. Neustálý stres může vyvolat například vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, ale také může poničit imunitní systém a tak snížit odolnost vůči stresu. Více než u poloviny zdravotních problémů hraje právě důležitou roli stres.

Nejčastější jsou psychosomatické poruchy, kde se předpokládá, že rozhodující roli hrají emoce. Dále je ukázáno, že stres narušuje fungování imunitního systému v obraně těla. Jako příklad může sloužit nedávná studie, která zmiňuje, že máme větší pravděpodobnost se nachladit tehdy, jsme-li právě ve stresu než kdybychom byli v klidu. [1]

## 2 ZVLÁDNÍ STRESU

Člověk se snaží motivovat ke zvládnutí stresové události. Máme snahu o odstranění daného problému, nebo aspoň jeho zmírnění, jelikož emoce, které probíhají při stresu, jsou velmi nepříjemné. Vyvolané reakce na stres, s nimiž se člověk snaží vyrovnat, můžeme označit jako zvládání – angl. coping. [1]

Stres se pro nás stal jedním ze symbolů dnešní doby. Proto se nemůžeme divit, že roste značný zájem o poradenské služby v oblasti zvládání stresu, o tréninkové kurzy, které se zabývají taktéž zvládáním stresu, případně relaxací nebo podobným tématům. K dobrému zvládání stresu je dobré si pamatovat tři prostá fakta. Stres je potřeba brát jako přirozenou součást našeho každodenního života, díky kterému jsme schopni se chránit před hrozícím nebezpečím. Míru stresu můžeme velmi snadno a rozsáhle ovlivňovat. Záleží jen na našem postoji ke stresorům. A v poslední řadě, bychom stres neměli brát jako bitvu, ale spíše jako poznávání. [11]

K nejvýznamnějším tématům psychohygieny patří prevence a zvládání stresu v jeho počátečních fázích. Techniky zvládání stresu jsou individuálně specifické. Mezi antistresové aktivity, které jsou nejčastější, můžeme zahrnout: [13]

- Antistresové programy – jedná se o různorodé metody, kde jsou hlavní psychická a fyzická relaxace.
- Antistresové aktivity v oblasti emoční – základem je zvládání negativních emocí.
- Antistresové aktivity v oblasti myšlení – negativní myšlenky, jež probíhají automaticky, mohou zvyšovat stav stresu. Proto je velmi důležité, naučit se zvládat své myšlenkové pochody, abychom my ovládali naše myšlenky, a ne ony nás.[13]

Jelikož jako lidská bytost máme možnost se rozhodovat a dělat různé kroky, tak jsme díky tomu schopni dělat první kroky ke zvládání stresu. Zejména se jedná o tři kroky. [3]

- *Mobilizace* – dá se říci, že mluvím o velmi jednoduchém rozhodnutí, jelikož je potřeba jen „něco“ udělat. Musíme se rozhodnout a říci si, že takhle už to dál nebude fungovat, že to může jít přece i lépe. Naneštěstí mnoho lidí se nedokáže danému problému postavit čelem, a nemohou se tak posunout dál. Příčina může být také v tom, že stres v nás vyvolává jakousi nechuť cokoliv podnik-

nout. Ovšem v moment, kdy jsme se rozhodli udělat první krok, jsme dali najevo, že chceme změnu a je pro nás mnohem jednodušší daný problém řešit.

- *Porozumění* – jestliže jsme učinili první krok – mobilizaci, je potřeba porozumět jak své síly využít. Toho můžeme dosáhnout, když si pokusíme položit základní otázky: „*Jaké jsou moje stresory?*“; „*Co je s nimi potřeba udělat?*“ a „*Co mi brání v tom, abych to udělal?*“ [3]
- *Akce, opatření* – ve třetí, poslední fázi, je třeba zahájit jednání. V některých situacích, nemůžeme nic udělat, jelikož jsou mimo naši kontrolu, nebo jsou pro nás velmi složité, a budeme tak nuceni stresory ignorovat. Ovšem nejedná se o všechny situace. V situacích kde je možno problém řešit, je potřeba vytvořit si pečlivý seznam stresů, které nás provází. Je velmi důležité si udělat opravdu pečlivý seznam, protože není možné žádné zjednodušování situace. Jako příklad si můžeme uvést stres v práci. Nestačí, když si napíšeme, že stres je pro nás práce, jelikož se jedná o označení našeho povolání. Nestačí ani označení konkrétní věci nebo osoby, ale je potřeba konkretizovat jeho chování k vám. Například, když si vás zavolá do kanceláře a po dobu pěti minut vás ignoruje, a až následně je schopný říci co jste udělali tentokrát špatně. Jelikož se od sebe lidi velmi liší, není možné navrhnout seznam všech různých stresorů, které nám vytváří napětí ve všech oblastech života. [3]

## 2.1 Rozdělení zvládání stresu

Zvládání stresu má dvě základní formy. Buď se můžeme zaměřit na určitý problém, který nastal a snažíme se nalézt způsoby jak se danému problému vyhnout případně jak se dá změnit. Tenhle možný způsob zvládání stresu označíme jako zvládání stresu zaměřeného na problém. Druhý způsob označíme pod názvem jako zvládání stresu zaměřené na emoce. Jedná se o snížení emocí, které byly způsobené na základě stresové situace, i když žádná změna nemusí vůbec nastat.[1]

### 2.1.1 Zvládání zaměřené na problém

Jedná se o strategii, která se snaží najít jiné možnosti řešení problémů, definovat problém, případně realizovat dané možnosti. O strategii se dá říci, že se snaží zaměřit i dovnitř člověka. Člověk začne měnit věci v sobě, než aby měnil prostředí. Úspěšnost dané metody, se odvíjí od daných zkušeností člověka, a především na způsobilosti sebeovládání. Jako pří-

klad si můžeme uvést studenta, kterému hrozí nesložení zkoušky. V daný moment se může rozhodnout, co podnikne, aby nepropadl. Může si uvědomit, že nemá dostatek času na naučení potřebných informací ke složení zkoušky, a tak si přesune zkoušku na jiný termín. Případně se může poradit s profesorem, nebo si stavit harmonogram svého studia. Všechny zmíněné reakce, nám ukazují, jak lze zvládat stres se zaměřením na problém. Lidé, kteří používají strategii zvládání stresu zaměřené na problém, mají sklonu k depresi po odeznění stresové situace nižší. [1]

### 2.1.2 Zvládání zaměřené na emoce

Strategie je zaměřena na emoce, snaží se zamezit negativním emocím, které by mohly sloužit jako překážka k vyřešení problému. Také se používá, při problému který je neovlivnitelný. Způsoby jak zvládat negativní emoce je nespočet. Při emočních a fyzických stresorech je dobré vyhledat si ve svém okolí emoční oporu. Lidé, kteří hovoří o svých problémech, například o sebevraždě v rodině, se svými blízkými jsou na tom po tělesné stránce lépe než nedlouho po negativní události. V některých případech se dá ale říci že blízká opora je pro nás spíše zátěží. Zlé vztahy mohou také ovlivnit náš imunitní systém. Vzniklé negativní emoce mohou někteří lidé popřít a odsunout je ze svého myšlení, lze tuhle strategii popsat jako strategie vytěsnění. Snaha potlačit emoce ve vědomí, může vyústit až k fyzickému onemocnění. Ovšem pozitivně na zdravotní stav působí vyjádření negativních emocí. [1]

## 2.2 Obranné mechanismy

U zátěžových situací dochází ve velmi častých případech k nevhodným a nesprávným obranným reakcím a postojům, které se v jisté míře objevují u kohokoliv. Avšak jsou-li přebytně vyjádřeny, dochází k zabránění našeho postoje k racionálnímu postoji ke skutečnosti. Jestliže člověk selže, nebo se mu něco nepodaří, snaží se najít ospravedlnění a zdůvodnění neúspěchu, protože si nerad připouští chybu. [14]

Každý z nás už v životě použil obranné mechanismy. Jsou našim pomocníkem při překonávání nepříjemných situacích, do té doby než jsme schopni se s nimi vyrovnat přímo. Hlavním rozdílem mezi obrannými mechanismy a strategiemi zvládání je, že u obranných mechanismů mluvíme o nevědomých procesech. Mezi obranné mechanismy patří:

- Vytěsnění

- Racionalizace
- Reaktivní formace
- Projekce
- Intelektualizace
- Popření
- Sublimace [1]

### 2.3 Techniky pro zvládání stresu

Každý z nás si musí najít vlastní metody a přístupy, není možno dát bezchybný návod na boj se stresem. Zkusíme si ukázat doporučené kroky.

- Vyhodnotit stávající situaci – určit si, které stresory jsou pro nás nejvíce náročné, které situace jsme schopni zvládat bez potíží. Také si lze udělat seznam, kde jednotlivé dílčí položky ohodnotíme, podle jejich míry zátěže.
- Stanovení cílů – důležité je popřemýšlet o svých prioritách a cílech a vymezit si to co je pro nás nejdůležitější.
- Odstranění rušivých faktorů – i kdybychom se snažili tak některé stresory nelze ze života vyloučit. Proto se snažte najít nadbytečné stresory a odbojurejte je. „*Změnám se meze nekladou, rozhodující je odvaha a snaha.*“ [10]
- Kvalita organizování – organizování by se nemělo podceňovat, jelikož čím lépe budeme připravení, tak tím rychleji nám práce půjde, a navíc získáme nezbytný přehled. Není podstatné, co chceme udělat, ale mít plán je vždy dobré.
- Mluvte o stresu – je doporučeno mluvit o stresu se svými blízkými, nebo s kýmkoliv komu důvěřujete. Proběhne diskuze, a možná názor druhého nakonec změni ten váš.
- Relaxační techniky – existuje velké množství relaxačních technik, a každý si určitě mezi nimi najde tu svou. Mezi nejznámější a nejvíce používané techniky bychom mohly zařadit jógu, aromaterapie, apod. [10]

### 2.4 Mechanismy zvládání stresu

Techniky lze rozdělit do dvou skupin a to na pasivní techniky a techniky aktivní. Obě tyto techniky se zabývají zvládáním dlouhodobého psychického stresu. Techniku pasivní můžeme spojit s „*únikem*“ a lze je rozlišit: [15]

- Popření – jedná se o dočasné zklidnění u člověka, jedinec se snaží odstoupit od možného řešení problému.
- Regrese – snaha o ochranu před stresem, navrácení do dětských let.
- Izolace – snaha o řešení stresu, se tímhle způsobem velmi snižuje.
- Únik do nemoci – jedná se o snahu zvýšení pozornosti na svou osobu. Je však potřeba rozlišovat záměrné zneužívání. [15]

Mezi aktivní techniky zařazujeme:

- Agrese – u zvládnání problémů se jedná o nejefektivnější techniku. Sport můžeme však považovat za přijatelným východiskem pro agresi.
- Upoutávání pozornosti – jedná se o prostředek, kterým lze zvyšovat sebevědomí.
- Identifikace – taktéž zlepšuje sebevědomí.
- Kompenzace – jedná se o techniku řešení nedostatků. [15]

Každý z nás se vypořádává se stresem jiným způsobem. Například se můžeme se vzniklou situací smířit, bojovat či danou zátěž přeceňovat nebo podceňovat. A proto se lze se vzniklými situacemi vyrovnávat pasivně či aktivně. [14]

#### **2.4.1 Primární prevence**

Je součástí myšlení orientované na zdraví. Mezi jeho části patří srozumitelnost, smysluplnost zvládnutelnost. Mezi obecná pravidla primární prevence můžeme zařadit například snahu o naučení ovládnání svých emocí či stanovit si dosažitelné cíle. Předcházení pracovního stresu lze díky specifickým pravidlům jako naučit se správně relaxovat nebo si správně rozvrhnout čas. Obecné antistresové techniky u primární prevence jsou: eliminace stresoru, meditace, dostačující odpočinek apod. [15]

#### **2.4.2 Sekundární prevence**

U psychických poruch lze využít: kinezioterapie, antistresové techniky či vhodný farmak. Když se zaměříme na kinezioterapii, tak se jedná o podpůrnou léčebnou metodu, která využívá aktivně prováděnou pohybu, který je mimopracovní povahy. Nachází využití jak v oblasti prevence psychických poruch, tak i prevenci léčby psychických poruch a onemocnění. [15]

### 3 STRES NA PRACOVIŠTI

Prostředí, ve kterém člověk pracuje, je místem, kde tráví svůj život, a snaží se ho stále zdokonalovat. Svou pracovní činnost by člověk měl především vykonávat s pozitivním postojem, především aby ji vykonával s radostí. Zejména je důležité, aby na práci stačil svými tělesnými i fyzickými silami. Existuje široké spektrum povolání, v kterých mohou lidé pracovat. [16]

Stres je z 60%-80 % považován za zodpovědný za všechna zranění na pracovišti. Zkušenost se stresem na pracovišti může mít také vliv na výkony, které souvisí s bezpečností zaměstnanců. [17]

K pracovnímu prostředí, jsou významné teorie, kde lze rozlišit typy pracovníků. Teorie J. L. Hollanda, rozlišuje následně pracovní prostředí:

- *Motorické prostředí* – do téhle kategorie, zařadíme řidiče nákladních aut, zemědělce, švadleny, malíře, zedníky, letce atd.
- *Podpůrné prostředí* – učitelé, sociální pracovníci, poradci
- *Konformní prostředí* – účetní, sekretářky, administrativní pracovníci
- *Přesvědčující* – řídicí pracovníci, právníci, úředníci pojišťoven, obchodníci
- *Estetické prostředí* – výtvarníci, hudebníci, spisovatelé
- *Intelektuální prostředí* – fyzici, matematici, kybernetici [16]

#### 3.1 Faktory stresující pracujícího člověka

V dnešní době není práce pro řadu lidí ani jednoduchá a ani odpočinková. Dle posledních výzkumů se ukázalo, že množství práce stále roste, je vyvíjen větší časový nátlak a tempo se neustále zvyšuje. Mezi hlavní stresory na pracovišti bychom mohli zařadit dlouhou pracovní dobu, nevhodné pracovní prostředí, v některých případech i šikanu či konflikty s nadřízenými. Také vysoký vývoj technologií, zejména v informační a komunikační sféře. [10]

Mezi faktory stresující pracovníka, můžeme zařadit:

- *Pracovní postupy, jež jsou příliš rychlé*
- *Nezískané povýšení*
- *Přemístění na jiné pracovní prostředí, či změna dosavadních kolegů*
- *Změna povahy práce*



- *Změna v řízení*
- *Příliš dlouhá nebo nepravidelná pracovní doba*
- *Jednotvárná práce*
- *Konflikty mezi nadřízenými a podřízenými*
- *Nebezpečná práce* [18]

Ovšem faktory, které nás stresující při práci můžou zvyšovat i faktory ze soukromého života, jako jsou například:

- *Smrt v rodině*
- *Nemoc v rodině*
- *Problémy v rodině či manželství*
- *Stěhování*
- *Snížení výkonnosti z důvodu stáří nebo nemoci*
- *Válečné konflikty*
- *Přírodní katastrofy* [18]

Stresory na pracovišti, které jsou spojené s pracovním úrazem, vědci zkoumali a zaměřili se především na charakteristické rysy, organizační role, pracovní vztahy a pracovní nestabilitu. Stresory byly zaznamenány také pomocí pozorování a průzkumu bezpečnosti. Nadměrné zatížení, pracovní neschopnost, nudná rutina, je spojena s akupunkturním stresem. [17]

Mezi nejvíce stresující profese patří především vedoucí pracovníci, a zejména práce, kde se pracovník dostává do přímého kontaktu s lidmi. [16]

### **3.2 Psychické zátěže**

Na každého z nás působí zátěžová situace v pracovním prostředí jinak. Zátěžové situace může rozdělit následovně:

- *Nepřiměřené úkoly a požadavky* – fyzické a psychické síly mohou být nižší než nároky, jež jsou na pracovníka kladeny.
- *Problémové situace* – i když pracovník nemá dostatečné zkušenosti na řešení daných úkolů a povinností, musí se s nimi vyrovnat.
- *Překážky omezující prostor pro rozhodování člověka.*

- *Intraindividuální konfliktní situace* – jedná se o rozhodnutí mezi dvěma stejně potřebnými možnostmi či naopak stejně nežádoucími možnostmi.
- *Interindividuální konfliktní situace* – probíhá zde konflikt mezi pracovníkem a druhými lidmi.
- *Stres* – negativně ovlivňuje psychiku pracovníka, a snižuje výkon pracovníka, i když je schopný ho zvládnout. Příkladem může být například nedostatečný spánek, nebo příliš vysoká odpovědnost.
- *Frustrace*- potřeby jedince v práci nebo v životě nelze uspokojit. [18]

### 3.3 Obecné příčiny stresu v práci

**Nedostatek personálu** – nedostatek potřebných pracovníků, i když nemusí být nejdůležitější pro firmu, může znamenat pro jiné pracovníky zátěž. Jelikož budou muset vykonávat práci, které je nad rámec té jejich. Jako například zvedání telefonů, instalace nových zařízení atd. To vše ubírá pracovníkovi čas na jeho náplň práce. I když se to může zdát jako nepodstatné, v budoucnu mohou přidané úkoly snižovat efektivitu práce. Zanechávají tak u člověka pocit frustrace a vzteku. [3]

**Pracovní plán a práce na směny** – studie zjistili, že práce na směny je stresorem, zejména pokud se jedná o noční práci, kdy nejzřejmějším projevem je narušení spánkových vzorců. Mezi další účinky můžeme zahrnout narušení neurofyziologických rytmů, nízkou hladinu cukru v krvi, psychickou výkonnost a pracovní motivaci. Takové účinky mohou v konečném důsledku způsobit onemocnění související se stresem, včetně onemocnění srdce, cukrovku a rakovinu u dlouhodobě pracujících na pracovišti. Práce na směny mohou být zhoršeny opakovanými úkoly, z nichž jedním možným výsledkem jsou zranění. [17]

**Dlouhá pracovní doba** – jelikož v dnešní době je práce stále více stresující a únavná. Tělo každého z nás má svůj pravidelný rytmus. Tenhle pravidelný rytmus- metabolismu je nám z části dán přírodou, kdy nám udává, že přes den bychom měli pracovat a v noci bychom měli regenerovat. Ovšem ve všech profesích to není možné. Příkladem může být práce na směny, práce u policie, hasičů, u nemocničních pracovníků, kde je vyvíjen vyšší psychický a fyzický stres. Mimo jiné dlouhá pracovní doba má další dva stresující vlivy. Jako první je nepředvídatelná pracovní doba. Zaměstnanec se nemůže nikdy cítit zcela v bezpečí před požadavky zaměstnavatele. Například zaměstnanec bude zavolán na práci přesčas. Nespočetná nebo dlouhá pracovní doba je druhý stresující vliv. Slouží jako bariéra u osobního

rozvoje a volnočasových aktivit, které jsou ale pro nás při stresu velice důležité, jelikož je s nimi spjata úleva od stresu. [3]

**Nízká prestiž, malý plat, mizivá šance na povýšení** – má-li naše práce malou prestiž, je nedocenená je pro nás těžké upustit od otázek, kdo vůbec jsme a zda jsme pro ostatní důležité. Jestliže máme pocit, že naše práce je nepotřebná, že jí dokáže kdokoliv nahradit, je těžké mít pocit vlastní hodnoty. [3]

**Pracovní vztahy** – jedním z možných mechanismů je to, že podle pravidel a předpisů se zaměstnanci budou zapojovat bezpečnější pracovní praxe. Na druhou stranu nedostatek sociální podpory a špatné vztahy práci mohou sloužit jako pracovní stres pro zaměstnance. Existují také důkazy, které naznačují, že sociální podpora může sloužit jako nárazník ve vztahu mezi požadavky na zaměstnání a bezpečnostními výsledky. [17]

**Nejistota** – pocit nejistoty, může být pro některé lidi pohon dopředu, ovšem u většiny lidí to tak není. Nejistotu bychom mohly označit jako nástroj, který zlomí naši odolnost nebo odpor k indoktrinaci. Nejhorší pocit nejistoty nastává tehdy, když člověk neví, zda bude propuštěn či nikoli. Menší pocit nejistoty máme u pochybností, například když zaměstnanec neví, zda nebude přemístěn na jiné pracovní místo apod. [3]

### 3.4 Konkrétní příčiny stresu v práci

**Nejasně definované role**- velmi často se stává, že nám chybí potřebné informace o tom, co přesně je od očekávané. Jestliže nemáme přesně danou práci, může to v nás vyvolat pocit bezradnosti. Hlavní problém je, že často na pracovníka je dána vina za věci, o kterých ani neví, že má ve své pravomoci. Vina se následně přenáší mezi kolegy, což následně může vyvolat pocit vzteku. [3]

**Konflikt rolí** - Jestliže pracovní konflikt přetrvává, bude se stres každodenně zhoršovat. Jestliže nemáme jasno sami v sobě, tak nelze vytvořit ani jasné pracovní vztahy. Proto je v takových případech důležité vymezit si, jaké osobní hodnoty preferujeme, co je pro nás důležité a jakou roli zastáváme. [19]

**Nedostatek pravomocí** – u některých lidí, se ukázalo, že když nemají žádnou rozhodovací pravomoc (například při nemoci), je to pro ně méně stresující. Je lehčí nechat pravomoc na odborníkovi, nežli bychom se měli stresovat my. Rozhodovat o svém životě s určitým stupněm možností, snižuje míru hladiny stresu, u většiny lidí. Naopak v zaměstnání, mají lidé radši pocit, že mohou věci do určité míry ovlivňovat. [3]

**Časté střety s nadřízenými** – jsou často zdrojem stresu, jelikož nadřízení jsou schopni náš život do jisté míry velmi ovlivnit. Dalším možným stresorem je šéf, který nám není schopný vyjádřit uznání, i když bychom si uznání zasloužili. Následně to v nás vyvolá pocit nedocení. [3]

**Přepřacování a časová tíseň** – málokdo z nás dokáže podávat výborné výkony, jestliže jsme vystaveni neustálému tlaku. Mimo oficiální pracovní pauzy a dovolené, potřebujeme i kratší pauzy mezi jednotlivými úkoly. Potřebujeme i dny kdy můžeme lehce zvolnit. [3]

**Špatná komunikace** – bez ohledu na to, zda lidé vychází mezi sebou dobře, jsou potenciálním zdrojem stresu špatné komunikační kanály. Jelikož nikdy nevíte, kdy a komu můžete co říci. Důsledkem špatné komunikace je, že lidé nemají přesná fakta, a už přijímají rozhodnutí. A tak se stává z původně rychlé a nízkostresového úkolu, stává zdlouhavá a stresující operace. [3]

**Konflikty s kolegy** – Je obecně známo, že konflikty přehlízíme a potlačujeme, místo toho abychom se je snažili vyřešit. Je pro člověka pohodlnější spokojit se pouze se zlostí, než se přímo vyjádřit. Ovšem v realitě je to mnohem více stresující, protože se od konfliktů snažíme odvrátit a ne je řešit. [19]

**Neschopnost dokončit práci** – neschopnost ovlivňuje více faktorů, jako špatná organizace nebo špatná komunikace. Ovšem uspokojení z dobře vykonané práce, u které vidíme výsledek, nám zůstává. Jestliže však před dokončením daného úkolu, je pracovník odvelen na jiný úkol, může to vést k následné frustraci. A může vést k zabránění našemu vzdělání se a zlepšování. [3]

### 3.5 Příčiny stresu související s pracovními úkoly

Mimo obecné a konkrétní příčiny stresu, jsou tu ještě stresory, které souvisí s každodenními úkoly, které naše práce přináší. Jedná se o stresory, jež jsou spjaty s vykonávanou prací. [3]

**Nedostatečné školení** – u mnoha profesí, rostou nároky na vykonávanou práci. Proto mohou pracovníci pociťovat nedostatek potřebných dovedností k práci. Jelikož v dnešní době jsou změny ve všech oblastech velmi rychlé, je těžké s nimi udržet vývoj školicích metod, které by dokázali pracovníka připravit na všechny možnosti. Množství vědomostí, které pracovník má obsáhnout k udržení své pozice, jsou dalším stresorem. [3]

**Pracovní úkoly a zodpovědnost** – zaměstnanci v manažerských a pečujících pozicích, jsou ve své práci nuceni dělat neustálá rozhodnutí, od nichž se odvíjí zdraví a duševní klid ostatních lidí. Někdy jsou nuceni dělat zásadní rozhodnutí například finanční s dalekosáhlým dopadem pro celou organizaci. Jestliže pracovník přistupuje ke každému svému klientovi či podřízenému individuálně může to u něj vyvolat stres. Profese jako učitelé, sociální pracovníci, policisté a zdravotníci, patří mezi přední příčky profesních skupin, kde pracovní stres prudce zhoršuje díky tlakům veřejnosti. [3]

**Neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout** – pocit schopnosti disponovat s dovednostmi, díky kterému jsou pracovníci schopni řešit své pracovní problémy, mají všichni pracující lidé rádi. Příkladem jsou lékaři a sestry, kteří chtějí léčit či psychologové, kteří chtějí pomáhat. Lidé, jež intenzivně vnímají své poslání, můžou neschopnost pomoci vnímat jako pocit selhání. [3]

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je zjistit míru stresu mezi profesionálními hasiči a hasiči dobrovolnými. Jednotlivé kategorie stresu budou zjišťovány pomocí stresorů v oblastech týkající se zdravotní péče, pracovních potíží, finančních potíží, rodinných starostech a s potížemi, jež jsou spojeny se životním prostředím. Druhým cílem praktické části bakalářské práce je porovnat zda jsou stresováni více profesionální hasiči či hasiči dobrovolní, a jak se vyrovnávají s každodenním stresem. Následně na základě zjištěných dat navrhnout jednotlivé návrhy a opatření, jak se vzniklým stresem bojovat a jak mu předcházet.

VO1: Jak působí stres na respondenty v jednotlivých škálách?

VO2: Která škála související se stresem je zasáhnuta nejvíce?

VO3: Jak se liší stres u profesionálních hasičů od stresu dobrovolných hasičů?

VO4: Nachází se profesionální a dobrovolní hasiči ve stádiu stresu?

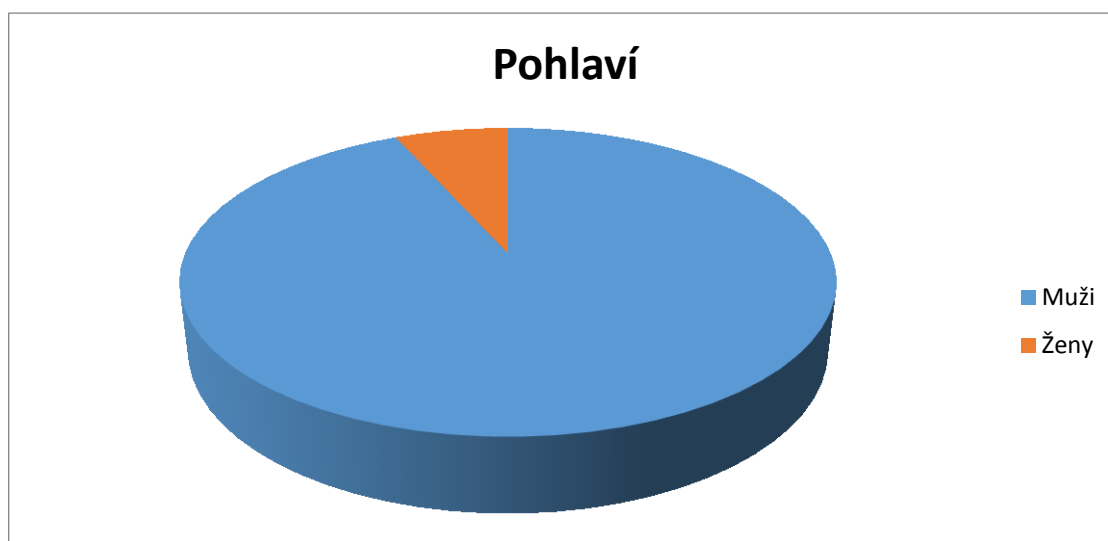
VO5: Nachází se ve stádiu stresu více profesionální hasiči nebo dobrovolní hasiči.?

## 5 METODIKA PRÁCE

Na zjištění míry stresu jsem v praktické části použila dotazník, který se jmenuje Stress Profile, kde autorem je Kenneth M. Nowack. Dotazník poskytuje informace klientům a respondentům o psychologických faktorech, které působí na vztah mezi stresem a nemocí, jež jsou hlavním cílem Stress Profilu. Jsou zde identifikovány oblasti, které mohou napomáhat jedinci odolávat škodlivým účinkům každodenního stresu a oblasti, které napomáhají k onemocněním, jež jsou spojeny se stresem [20]

### 5.1 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří skupina profesionálních hasičů z Kroměříže, tak skupina dobrovolných hasičů z Kvasic. Věkové rozpětí skupiny je od 18 let do 55 let. Respondentů bylo celkem 30 z toho 28 mužů a 2 ženy. Patnáct respondentů bylo z Kroměříže – profesionální hasiči, a patnáct respondentů bylo z Kvasic – dobrovolní hasiči.



Obrázek 2: Pohlaví (Zdroj: vlastní)

### 5.2 Popis dotazníku Stress Profile

Jako hlavní cíl při tvorbě Stress Profilu bylo vytvoření dotazníku, jež bude možno použít v co nejvíce možných situacích. Zároveň však, aby byl dostatečně spolehlivý a byl validní při zhodnocení široké škály faktorů, které určují vztah mezi stresem a nemocí. Dotazník obsahuje 123 otázek a jeho vyplnění zabere přiměřeně rozumnou dobu. Během 20-25 mi-



nut, lze dotazník vyplnit. Vyplnění a pochopení dotazníku by nemělo dělat problém nikomu, kdo dosáhl alespoň základního vzdělání. [20]

Jelikož Stress Profile nabízí jednoduché zpracování, je tak vhodný pro využití v organizacích, ambulancích i v nemocnicích. Užitečný může být také v souvislosti s podnikovými programy pro podporu zdraví, jako jsou například wellness, fitness či management stresu. Také může být užitečný zejména pro klinické pracovníky jako psychology, psychiatry či praktické lékaře. Významnou možností využití dotazníku je použití ve výzkumných studiích. Ovšem Stress Profile je také určen pro širokou veřejnost, proto je také vhodný pro použití u běžných pracujících. [20]

Osoby pracující s dotazníkem Stress Profile by měli mít odpovídající vzdělání či zkušenosti v oblasti testování, poradenství, aby byli schopni manuálu zcela porozumět. [20]

Zkoumané oblasti dle manuálu Stress Profile:

- Jako první je škála „Stres“, která obsahuje šest kategorií stresorů každodenního života, a to jako zdravotní potíže, pracovní obtíže, finanční obtíže, rodinné starosti, potíže v mezilidských vztazích či potíže spojené se životním prostředím.
- Druhá škála se zabývá „Zdravotními návyky“, které obsahuje další podokruhy jako cvičení, spánek, strava, prevence. Prevence má subškálu, která zahrnuje Trs položky ARC – zkoumá návykové látky jako alkohol a drogy.
- Třetí škála je zaměřena na „Sociální podporu okolí“. Jedná se o škálu, která je zaměřena na respondentovo blízké okolí jako nadřízení, spolupracovníci, přátelé, manžel/manželka či jiné blízké osoby.
- Čtvrtá škála „Chování typu A“ je zaměřena na reakce typu A, jako jsou spěch, vztek, zaneprázdněnost, nedůvěra apod..
- Pátá škála „Kognitivní nezdolnost“ je zaměřena na životní a pracovní postoje a přesvědčení respondenta.
- Šestá škála je zaměřena na „Strategie zvládání zátěže“ jež se dělí na podokruhy jako pozitivní pohled, negativní pohled, minimalizace hrozeb, zaměřenost na problém a psychickou pohodu. [20]

<p><b>Stres</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zdravotní</li> <li>2. pracovní</li> <li>3. finanční</li> <li>4. rodinný</li> <li>5. společenský</li> <li>6. environmentální</li> </ol> <p><b>Zdravotní návyky</b></p> <p><b>Cvičení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. fyzická aktivita</li> <li>8. cvičení svalové síly</li> <li>9. intenzivní tělesné cvičení</li> </ol> <p><b>Odpočinek/spánek</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. přemáhání únavy (R)</li> <li>11. chybějící noční spánek (R)</li> <li>12. méně spánku, než je potřeba (R)</li> <li>13. špatná kvalita spánku (R)</li> <li>14. neschopnost naplánovat čas na odpočinek (R)</li> </ol> <p><b>Jídlo/výživa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>22. nedostatečné nebo zcela vynechané snídaně (R)</li> <li>23. vyvážená strava</li> <li>24. pozornost věnovaná příjmu potravy</li> <li>25. nezdravá strava (R)</li> <li>26. vynechávání jídla (R)</li> </ol> <p><b>Prevence</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15. kontakt s někým, kdo byl nemocen (R)</li> <li>16. ignorování symptomů nemoci (R)</li> <li>17. neschopnost najít si čas dojít si na záchod (R)</li> <li>18. praktikování bezpečného sexu</li> <li>19. neužívání předepsaných léků (R)</li> <li>20. nechození na pravidelné lékařské prohlídky (R)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>27. požívání látek, na něž je alergie (R)</li> <li>28. požívání kofeinu (R)</li> </ol> <p><b>Trs položek ARC</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>29. alkohol (R)</li> <li>30. rekreační drogy (R)</li> <li>31. cigarety (R)</li> </ol> <p><b>Sociální podpora okolí</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>32. podpora nabízená nadřízeným</li> <li>33. podpora nabízená spolupracovníky</li> <li>34. podpora nabízená jinou důležitou osobou</li> <li>35. podpora nabízená členy rodiny nebo příbuznými</li> <li>36. podpora nabízená přáteli</li> <li>37. podpora vyžádaná od nadřízeného</li> <li>38. podpora vyžádaná od spolupracovníků</li> <li>39. podpora vyžádaná od jiné důležité osoby</li> <li>40. podpora vyžádaná od členů rodiny nebo příbuzných</li> <li>41. podpora vyžádaná od přátel</li> <li>42. spokojen s podporou nadřízeného</li> <li>43. spokojen s podporou spolupracovníků</li> <li>44. spokojen s podporou od jiné důležité osoby</li> <li>45. spokojen s podporou členů rodiny nebo příbuzných</li> <li>46. spokojen s podporou přátel</li> </ol> <p><b>Chování typu A</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>47. spěch</li> <li>48. zaneprázdněnost</li> <li>49. vyjádřený vztek</li> <li>50. ctízádnost a soutěživost</li> <li>51. cynismus</li> <li>52. potřeba úspěchu a uznání</li> <li>53. netrpělivost</li> <li>54. převážně vysoké pracovní tempo</li> <li>55. vyjadřování frustrace</li> <li>56. nedůvěra</li> </ol>
--	--

Obrázek 4: Zkoumané škály Stress Profilu ( NOWACK, 2006, str. 23)

<p><b>Kognitivní nezdolnost</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>57. zapojení do nepracovních aktivit (R)</li> <li>58. lidé mohou ovlivňovat události (R)</li> <li>59. rodina a přátelé nabízejí podporu (R)</li> <li>60. vyhledávání rizika a vzrušení</li> <li>61. úspěch pramení z výsledků z práce, nikoli ze štěstí (R)</li> <li>62. málo oblastí vzbuzuje nejistotu (R)</li> <li>63. tendence být kritický</li> <li>64. připravenost změnit práci</li> <li>65. obecná nespokojenost</li> <li>66. strnulost</li> <li>67. pocit promarnění většiny života</li> <li>68. společenská neobratnost</li> <li>69. zřídka pocit vlastní neschopnosti (R)</li> <li>70. zaujatost zaměstnáním a pracovními aktivitami (R)</li> <li>71. hrůza ze změny</li> <li>72. hledání změny stereotypů (R)</li> <li>73. žádný vliv na druhě</li> <li>74. sebedůvěra (R)</li> <li>75. vědomí vlastních schopností (R)</li> <li>76. nuďa</li> <li>77. snadná frustrovatelnost</li> <li>78. pocit vztahu mezi úsilím a úspěchem (R)</li> <li>79. nedostatek úspěchu</li> <li>80. neschopnost</li> <li>81. nedostatek kontroly nad událostmi</li> <li>82. neschopnost vyrovnat se s problémy</li> <li>83. očekávání nejhoršího</li> <li>84. snaha udržet status quo</li> <li>85. nedostatek důvěry</li> <li>86. vnitřní pocit smyslnosti (R)</li> </ol>	<p><b>Strategie zvládání zátěže</b></p> <p><b>Pozitivní pohled</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>87. soustředění na pozitiva</li> <li>88. myšlení na šťastnější časy</li> <li>89. schopnost představit si zlepšení</li> <li>90. hledání pohody soustředěním na problém</li> <li>91. pozitivní sebehodnocení</li> </ol> <p><b>Negativní pohled</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>92. sebeobviňování a sebekritika</li> <li>93. lítost</li> <li>94. soustředění na nejhorší možný důsledek</li> <li>95. stále „probírání“ pesimistických úvah s ostatními</li> <li>96. stále pesimistické přemítání</li> </ol> <p><b>Minimalizace hrozeb</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>97. pomocí humoru</li> <li>98. vyhýbání se negativním myšlenkám</li> <li>99. soustředění na jiné aktivity</li> <li>100. schopnost vyhnout se frustrujícím úvahám</li> <li>101. schopnost nezabývat se „loňskými sněhy“</li> </ol> <p><b>Zaměřenost na problém</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>102. hledání rady</li> <li>104. vypracování „akčního“ plánu</li> <li>105. modifikace situace nebo chování</li> <li>106. srovnání s minulými zkušenostmi</li> </ol> <p><b>Psychická pohoda</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>107. štěstí a spokojenost</li> <li>108. chápání událostí jako stimulujících a vyzývajících</li> <li>109. uvolněnost</li> <li>110. pohoda</li> <li>111. smysl pro předvídaní</li> <li>112. pocit být milovaný</li> <li>113. smysl potěšení</li> <li>114. pocit lepší budoucnosti</li> <li>115. důvěra</li> <li>116. spokojenost se životem</li> <li>117. smysl pro povinnost</li> <li>118. spokojenost s dosaženými úspěchy.</li> </ol>
---	--

Obrázek 3: Zkoumané škály Stress Profilu – pokračování (NOWACK, 2006, str. 24)

### 5.3 Průběh výzkumu

Dotazník, který jsme získala od vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Veroniky Kavkové, Ph.D., není veřejný, a tak ho nebudu moc zveřejnit do mé bakalářské práce. Ke sběru potřebných dat jsme využila metodu sněhové koule, která spočívá v řetězovém výběru, kdy požádáme jednu osobu o rozšíření dotazníků dále, a ta kontaktuje další potřebné osoby. Po získání dotazníku jsme požádala Marka Pospíšila od dobrovolných hasičů – Kvasice, zda bych mohla realizovat praktickou část u SDH Kvasice a HZS Kroměříž. Na základě jeho kladné odpovědi jsem si připravila 4 kopie dotazníku, 40 záznamových listů, a flash disk s elektronickou podobou dotazníku, jelikož zaměstnanci HZS Kroměříže i SDH Kvasice měli přístup k počítači, a tak nebylo potřeba tisknout všechny dotazníky v tištěné formě. Následně jsme předala dotazníky, ke kterým jsme přidala hlavičku, které informuje o důvodu vyplnění dotazníku, následně informace o tom že dotazník je anonymní a v případě zájmu jsme ochotna poskytnout získané výsledky. Vrátilo se mi 30 vyplněných dotazníků, které jsme následně zkontrolovala, zda jsou všechny řádně vyplněny. Všechny 30 dotazníků bylo řádně vyplněno. Výzkum probíhal od 2. 1. 2019 do 1. 3. 2019.

### 5.4 Způsob analýzy dat

Stress Profile lze vyhodnotit dvěma způsoby a to buď formou tužka - papír, nebo pomocí počítačového programu. Jelikož jsem neměla k dispozici využití počítačový program, využila jsem formu, tužka - papír. Jako první jsem zkontrolovala všechny vyplněné dotazníky, zda jsou řádně vyplněny, jestli-že nechybí žádná vyplněná odpověď a jestli má každá odpověď pouze jednu. Výsledky jsou spolehlivé jen, pokud jsou všechny odpovědi zaznamenány a nejsou zaznačené dvě odpovědi. Následně jsme si vytiskla vyhodnocovací listy, kde jsme přepsala odpovědi ze záznamových listů. Ve vyhodnocovacích listech jsme vyhodnotila jednotlivé škály a subškály samostatně u všech respondentů. Hrubé skóre – průměr bylo výsledkem vyhodnocování jednotlivých škál a subškál jsme vydělila zmíněným počtem respondentů. Následně jsme si z manuálu Stress Profile vytiskla testový profil, kde je ke každé škále a subškále přiřazen k hrubému skóru T-skóre podle americké populace. Výsledná data T-skóre jsme porovnávala s danými normami.[20]

Výsledky T-skóre 40 – 59 se považují za průměrné, kde 50 mají průměr, značí tak odpovědi podobné těm, jež byli získané od „normální populace“. Výsledky T-skóre 60 a výše, jsou považovány za vysoké a značí tak odolnost vůči nemocem, pramenící ze stresu. Vý-

sledky T-skóre, jež jsou nižší, než 39 se považují za nízké a značí tak ohrožení před nemocí a lze je chápat jako varovné před zdravotními riziky. Ovšem opačné hodnocení je T-skóre u škály stresu, chování typu A, negativního pohledu a subškály trsu položek ARC. [20]

Tabulka 1: T-skóre (NOWACK,2006)

<b>T - skóre</b>	<b>Význam</b>
40 - 59	Průměr
<39	Zdravotní riziko
>60	Odolnost

## 6 VÝSLEDKY

Existuje velké množství faktorů, jež jsou schopny zkreslovat získané výsledky v dotazníku. Může se jednat například o tendenci popírání emočních či tělesných problémů, kde má respondent snahu tvářit se zdravěji než ve skutečnosti je. Nebo naopak může jít o snahu, kde respondent bude vypadat více nemocně či rozrušeněji.[20]

### 6.1 Výsledky k VO1

VO1: Jak působí stres na respondenty v jednotlivých škálách?

Tabulka 2: Působení stresu u všech respondentů (Zdroj:Vlastní)

<b>Všichni respondenti</b>			
<b>Škály Stress Profile</b>	<b>Hrubé skóre</b>	<b>T-skóre</b>	<b>Význam T-skóre</b>
Stres	14	58	Průměr
Zdravotní návyky	87	38	Zdravotní riziko
Cvičení	9	45	Průměr
Odpočinek/spánek	17	43	Průměr
Jídlo/výživa	16	43	Průměr
Prevence	40	33	Zdravotní riziko
Trs položek ARC	12	58	Průměr
Sociální podpora okolí	51	43	Průměr
Chování typu A	26	49	Průměr
Kognitivní nezdolnost	97	39	Průměr
Pozitivní pohled	15	44	Průměr
Negativní pohled	16	63	Zdravotní riziko
Minimalizace hrozeb	15	45	Průměr
Zaměřenost na problém	12	45	Průměr
Psychická pohoda	41	43	Průměr

Tabulka 2 představuje získané výsledky u všech respondentů v jednotlivých škálách Stress Profilu k VO1. Všichni respondenti jsou v průměru s běžnou populací kromě škál: zdravotní návyky, prevence a negativní pohled, kde hrozí zdravotní riziko. Zdravotní návyky jsou širokou škálou, která je zvyšována i položkami cvičení, odpočinek, výživou a prevencí, které zvyšují riziko většího onemocnění. U položky prevence, jež patří do zdravotních návyků, bylo vyhodnoceno také zdravotní riziko. Jedná se například o to, že respondenti nekladou velký důraz na dodržování preventivních prohlídek, které mohou následně vést ke zvýšenému zdravotnímu riziku. Zdravotní riziko vyšlo i u položky negativní pohled, jež ji můžeme chápat jako sebeobviňování, sebekritiku případně katastrofické myšlení.

## 6.2 Výsledky k VO2

VO2: Která škála související se stresem je zasáhnuta nejvíce?

Tabulka 3: Škály nejvíce zasáhnuté stresem (Zdroj: vlastní)

<b>Všichni respondenti</b>			
<b>Škály Stress Profile</b>	<b>Hrubé skóre</b>	<b>T-skóre</b>	<b>Význam T-skóre</b>
Stres	14	58	Průměr
Zdravotní návyky	87	38	Zdravotní riziko
Cvičení	9	45	Průměr
Odpočinek/spánek	17	43	Průměr
Jídlo/výživa	16	43	Průměr
Prevence	40	33	Zdravotní riziko
Trs položek ARC	12	58	Průměr

Tabulka 3 značí výsledky k VO2, které škály související se stresem jsou zasáhnuty nejvíce. Celkový stres vyšel průměrně. Zasáhnuty jsou nejvíce škály zdravotní návyky a prevence. U všech ostatní škál se jedná o průměr. Zdravotní návyky, u nichž vyšlo zdravotní riziko, jsou pro náš každodenní život velmi důležité, jež kvůli zdravotním návykům či kvůli psychické pohodě. U prevence, kde vyšlo zdravotní riziko, je třeba brát zřetel na pravidelné lékařské prohlídky, či nepříliš často nepoužívat léky.

### 6.3 Výsledky k VO3

VO3: Jak se liší stres u profesionálních hasičů od stresu dobrovolných hasičů?

Tabulka 4: Stres u SDH (Zdroj: vlastní)

SDH			
Škály Stress Profile	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóre
Stres	14	58	Průměr
Zdravotní návyky	84	34	Zdravotní riziko
Cvičení	8	42	Průměr
Odpočinek/spánek	18	47	Průměr
Jídlo/výživa	14	40	Průměr
Prevence	40	33	Zdravotní riziko
Trs položek ARC	12	58	Průměr
Sociální podpora okolí	42	31	Zdravotní riziko
Chování typu A	23	43	Průměr
Kognitivní nezdolnost	95	37	Zdravotní riziko
Pozitivní pohled	14	41	Průměr
Negativní pohled	14	56	Průměr
Minimalizace hrozeb	15	45	Průměr
Zaměřenost na problém	11	41	Průměr
Psychická pohoda	37	37	Zdravotní riziko

Z tabulky 4 vyplývá, že hasiči z SDH jsou v průměru s běžnou populací kromě položek: zdravotní návyky, prevence, sociální podpora okolí, kognitivní nezdolnost a psychická pohoda. U psychické pohody a kognitivní nezdolnosti představují menší zdravotní riziko než u zbylých položek. Více je opět zasáhnuto zdravotní riziko a prevence. Následně sociální podpora okolí, jež představuje jakousi emoční podporu, radu, poučení. U sociální pod-

pory okolí je třeba brát v úvahu, že reálná hodnota poskytované podpory má na zdraví menší vliv než jak pomoc vnímá respondent.

Tabulka 5: Stres u HZS (Zdroj: vlastní)

<b>HZS</b>			
<b>Škály Stress Profile</b>	<b>Hrubé skóre</b>	<b>T-skóre</b>	<b>Význam T-skóre</b>
Stres	13	54	Průměr
Zdravotní návyky	89	40	Průměr
Cvičení	10	49	Průměr
Odpočinek/spánek	15	35	Zdravotní riziko
Jídlo/výživa	17	50	Průměr
Prevence	52	62	Odolnost
Trs položek ARC	12	58	Průměr
Sociální podpora okolí	59	53	Průměr
Chování typu A	28	53	Průměr
Kognitivní nezdolnost	99	41	Průměr
Pozitivní pohled	16	47	Průměr
Negativní pohled	17	66	Zdravotní riziko
Minimalizace hrozeb	14	42	Průměr
Zaměřenost na problém	13	49	Průměr
Psychická pohoda	45	49	Průměr

Z tabulky 5 vyplývá, že hasiči z HZS jsou v průměru s běžnou populací, kromě škál odpočinek/spánek, prevence a negativní pohled. U prevence vyšla odolnost, jež značí, že respondenti se věnují pravidelným lékařským návštěvám, snaží se předcházet zdravotním rizikům. Zdravotní rizik, jež vyšlo u odpočinku/spánku značí, že dochází k nedostatku spánku, odpočinku, relaxace. Též u negativního pohledu vyšlo zvýšené zdravotní riziko.



Z porovnání vyplývá, že hasiči z HZS a hasiči SDH mají škálu stres v průměru s běžnou populací. U hasičů SDH vyšlo více zdravotních rizik ve škálách zdravotní návyky, prevence, sociální podpora okolí, kognitivní nezdolnost a psychická pohoda. Jež může jednat o tom, že hasiči SDH nejsou ještě tak odolní jako hasiči HZS, jež jsou mnohem více zvyklí na dané stresové situace. U hasičů HZS vyšlo zdravotní riziko pouze u odpočinku/spánku a u negativního pohledu. Odolnost vyšla velmi dobře u prevence.

## 6.4 Výsledky k VO4

VO4: Nachází se profesionální a dobrovolní hasiči ve stádiu stresu?

Tabulka 6: Stresu u HZS a SDH (Zdroj: vlastní)

Stres					
HZS			SDH		
Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóre	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóre
13	54	Průměr	14	58	Průměr

Tabulka 6 znázorňuje výsledky, zda se nachází ve stádiu stresu profesionální hasiči a hasiči dobrovolní k VO4. Z tabulky je jasné, že ve stádiu, jež je normální ve srovnání s běžnou populací se nachází jak hasiči profesionální, tak hasiči dobrovolní.

## 6.5 Výsledky k VO5

VO5: Nachází se ve stádiu stresu více profesionální hasiči nebo dobrovolní hasiči.?

Tabulka 7: Porovnání stresu u HZS a SDH (Zdroj: vlastní)

Stres					
HZS			SDH		
Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóre	Hrubé skóre	T-skóre	Význam T-skóre
13	54	Průměr	14	58	Průměr

Tabulka 7 porovnává výsledky stresu u dobrovolných hasičů a u hasičů profesionálních k VO5. U profesionálních hasičů činí T-skóre 58, což značí, že se nachází v průměru ve srovnání s běžnou populací. I dobrovolní hasiči se nachází ve stádiu stresu - průměr, s T-skórem 58. Ovšem u dobrovolných hasičů je T-skóre vyšší. Z toho lze usoudit, že ve stádiu stresu se nachází více dobrovolní hasiči. Důvodem může být menší zkušenost dobrovolných hasičů se stresem, stresovými situacemi a vyrovnáváním se stresem než u profesionálních hasičů, jelikož profesionální hasiči jsou mnohem častěji vystavováni stresu.

## 7 OPATŘENÍ

Ze zjištěných dat hrozí největší zdravotní rizik respondentům u škál zdravotní návyky, kde vyšlo vysoké zdravotní riziko i u subškály prevence, a následně u škály negativní pohled. Zdravotní návyky jsou důležité u každého člověka, jelikož se jedná o každodenní, pravidelné chování, jež přispívá k dobrému zdravotnímu stavu tak i k dobrému psychickému stavu. Zdravotní návyky se skládají z více subškál: cvičení, odpočinek, jídlo, trs položek ARC a prevence, u níž vzniklo zvýšené zdravotní riziko, na nějž bychom se měly zaměřit. Jelikož se zdravotní návyky skládají z více položek, dle mého názoru by bylo vhodné opatření zaměřit se na jednotlivé subškály, aby docházelo u všech subškál k určitému uspokojení potřeb, které by následně měli pozitivní efekt na celkové zdravotní návyky. Například u subškály cvičení by bylo vhodné zaměřit se na více pohybu, a to jak v práci, tak i ve svém volném čase. Zaměstnavatelé by mohli pro své zaměstnance uspořádat alespoň jednou do měsíce skupinové cvičení, případně by mohly na cvičení přispívat. Například u subškály jídlo, jež je nedílnou součástí našich životů, je potřeba se zaměřit na pravidelnost stravování a na kvalitu přijímaného jídla. Proto by bylo vhodným opatřením zavést na pracovišti jídelnu, kde by se mohli zaměstnanci stravovat. A také by bylo vhodné, aby měli zaměstnanci pravidelné přestávky na jídlo, a brát na ně zřetel. Jako vhodným opatřením u prevence vidím to, aby se respondenti zaměřili především na pravidelné preventivní prohlídky u lékařů, aby tak mohli předcházet různým nemocem. Bylo by vhodné zavést, alespoň jednou ročně povinné preventivní prohlídky u lékaře. S tím souvisí i brání léku bez předešle lékařské prohlídky, což můžeme mít pozdější vliv na zdraví, jež léky mohou potlačovat nemoc, ale nemusí jí vyléčit důsledně. Zvýšené zdravotní riziko u škály negativní pohled, může značit problém ve více oblastech. Může se jednat například o špatné pracovní prostředí, motivaci či špatné vyrovnání s problémy. Vhodným opatřením by byla kontrola pracoviště případně zlepšení pracovního prostředí tak, aby se respondenti cítili v práci příjemně. A následně lépe respondenty motivovat, což povede k lepší rychlejší, efektivnější práci.

Z dat zjištěných u dobrovolných hasičů mají větší zdravotní riziko spojené se stresem u škál sociální podpora okolí, psychická pohoda a kognitivní nezdolnost. Sociální podpora okolí je velmi důležitou škálou při stresu. V tohle ohledu důležitou roli hraje podpora okolí ať už je to zaměstnavatel, kolega, manželka či přátelé. Především je potřeba dát respondentům najevo emoční podporu, pomoc respondentovi při těžkých životních situacích, podat pomocnou ruku či poskytnout potřebné rady. U psychické pohody by se mělo zamě-

řit především na vytváření dobrých vztahů jak v práci, tak v rodině či s přáteli a zaměřit se sami na sebe a na své úspěchy. Vhodným opatřením by bylo oslovit zkušeného pracovníka, jenž by mohl pomoci, poradit v situacích, kdy respondenti nemají dostatečnou podporu od svého okolí. Vhodným opatřením by bylo zavedení tzv. teambuildingu, jež by mohlo vést ke zlepšení společenských vztahů. Vhodné opatření pro kognitivní nezdolnost by bylo, aby respondenti byli více angažováni do potřebných situací. Snažit se brát možná hrozící rizika jako výzvy a zkusit se s nimi poprat.

U dat zjištěných u profesionálních hasičů mají větší zdravotní riziko spojené se stresem u škály odpočinek/spánek naopak u prevence je odolnost vůči zdravotním rizikům. Vhodným opatřením u odpočinku a spánku by bylo dle mého názoru poskytnout respondentům ze strany zaměstnavatele více možností odpočinku a spánku. Ať už aby byl dostatečný počet zaměstnanců a respondenti by nemuseli brát práci přesčas, tím by byli méně vyčerpání. Poskytnout dostačující volno na potřebnou relaxaci, čímž by docházelo k menší únavě a respondenti by byli odpočinitější a uvolněnější, jelikož spánek a odpočinek hraje důležitou roli při stresu. U prevence je velmi dobrá odolnost vůči zdravotním rizikům.

Úplná eliminace stresu nehrozí, ale je možné ho minimalizovat. Zavedením z některých opatření by mohlo předcházet vzniku nemocí spojených se stresem, případně zmírňovat jejich zdravotní rizika.

## 8 DISKUZE

Stres se vyskytuje v životě každého z nás. Stres je velmi důležitý, jelikož nás může motivovat k lepším pracovním výkonům, ale zároveň je i velmi nebezpečný. Jelikož ovlivňuje náš zdravotní a psychický stav. Z tabulky 2 můžeme vidět, že hrubé skóre u všech respondentů činí 14, převedené na T-skóre 58 o průměru s běžnou populací. Škála stres se nelišila příliš od sebe jak u dobrovolných tak profesionálních hasičů, kdy obě skupiny hasičů se nachází v průměru.

Zdravotní návyky vyšly u všech respondentů se zvýšením rizikem. Celkové zdravotní návyky souvisí se cvičením, spánkem, jídlem. Proto je třeba u zdravotních návyků dbát zřetel na všechny subškály s ním související. U dobrovolných hasičů T-skóre činí 34, což značí zvýšené zdravotní riziko, naproti tomu u profesionálních hasičů vyšlo T-skóre 49, což je v průměru.

Cvičení vyšlo jak u dobrovolných tak profesionálních hasičů v průměru s běžnou populací. Oproti tomu odpočinek/spánek vyšel v průměru u dobrovolných hasičů, ale u profesionálních hasičů vyšlé zvýšené zdravotní riziko. Jež značí, o nedostatečném relaxuj, odpočinku a spánku, který úzce souvisí se stresem. Jídlo a výživa vyšly v průměru u obou dvou skupin hasičů, což značí dobré stravovací návyky.

Ovšem škála prevence vyšla u jednotlivých skupin odlišně. Zatímco u dobrovolných hasičů vyšlé T-skóre 33 – zvýšení zdravotní riziko, značí o nízké zdravotní prevenci respondentů, naproti tomu u profesionálních hasičů vyšlo T-skóre 62, což značí odolnost vůči zdravotním rizikům. Trs položek ARC vyšel v průměru.

Sociální podpora, jež je důležitým prvkem při stresu vyšla u dobrovolných hasičů se zvýšením rizikem. Proto je třeba brát zřetel na pomoc, podporu od svých kolegů, zaměstnavatele či rodiny. U profesionálních hasičů je sociální podpora okolí v průměru. Kognitivní nezdolnost, jež vyšla u dobrovolných hasičů se zvýšeným rizikem, může být ovlivněna nedostatečnou angažovaností do potřebných situací.

Pozitivní pohled, jenž je důležitý při stresu vyšel v obou skupinách v průměru, oproti tomu negativní pohled, vyšel u profesionálních hasičů se zvýšením rizikem. Proto je potřeba zaměřit se na braní věci pozitivněji, a snažit se dívat pozitivnějším pohledem. Psychická pohoda je se zvýšením rizikem u dobrovolných hasičů.

Stres je nedílnou součástí našich osobních tak pracovních životů a proto je potřeba umět se s daným stresem vyrovnat. Někdy je potřeba zklidnit své pracovní tempo, doma odložit své pracovní problémy, stresy a naučit se odpočívat, oddělovat svůj pracovní a soukromý život.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit míru stresu u Hasičského záchranného sboru Kroměříž a u sboru dobrovolných hasičů. V teoretické části jsem se zabývala pojmy a definicemi stresu. Dále stresovými situacemi a stresory, které způsobují stresové situace. Následně jsem se zabývala zvládnutím stresu, obrannými mechanismy a techniky zvládnutí stresu. Následně jsem se zaměřila na stres na pracovišti, jenž se zabýval faktory stresujícího člověka, psychickou zátěží, obecnými a konkrétními příčinami stresu v práci a příčinami, které jsou spojeny s pracovními úkoly.

V praktické části jsem zjišťovala míru stresu u profesionálních a dobrovolných hasičů, a následně jsem je porovnávala. K zjištění potřebných dat jsme využila dotazník Stress Profile, kterým jsem hodnotila posouzení míry stresu a následná zdravotní rizika. Dotazník se skládá z 6 částí, jež se zaměřují na různé typy stresu. Díky dotazníku jsem dokázala identifikovat jednotlivé oblasti stresu, které sebou přináší zdravotní riziko, tak oblasti kde je odolnost vůči zdravotním rizikům. U všech respondentů měli zvýšené zdravotní riziko především škály: zdravotní riziko, prevence a negativní pohled. U SDH měli především zvýšené zdravotní riziko: zdravotní návyky, prevence, sociální podpora okolí, kognitivní nezdolnost a psychická pohoda. U HZS se jednalo u odpočinku/spánku a negativním pohledu o zvýšení zdravotního rizika. Naopak u prevence se jednalo o odolnost. Z toho lze usoudit, že lépe jsou na tom profesionální hasiči, důvodem může být větší prevence, a zvyklost na stresové situace.

Dotazník mi vyplnilo 30 respondentů. Z toho 15 dobrovolných hasičů a 15 profesionálních hasičů. Následně získaná data jsem přepsala do tabulek. Pomocí tabulek jsem odpovídala na výzkumné otázky. V celkové škále stress vyšlo jak u dobrovolných tak profesionálních hasičů průměr ve srovnání s běžnou populací.

Výsledné data mi umožnila zjistit jak celkovou míru stresu, tak jednotlivé škály stresu u dobrovolných tak profesionálních hasičů. Následně jsem navrhla možná opatření pro snížení daného stresu

Při stresu, ať už v osobním či pracovním životě, je třeba dbát na dobré zdravotní návyky, které se stresem úzce souvisí, a také je potřeba mít dobrou sociální podporu od svého okolí, abychom byli schopni stresu odolávat.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, xxii, 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
- [2] PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-576-9.
- [3] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
- [4] NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. 139 s. ISBN 80-247-0695-4.
- [5] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015, 195 s. Psychologie. ISBN 978-80-262-0978-2.
- [6] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015, 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.
- [7] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 277 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
- [8] ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, Božena. *Nezaměstnanost: psychologický, ekonomický a sociální problém*. Praha: Grada, 2002, 236 s. Psyché. ISBN 80-247-9006-8.
- [9] PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. 201 s. ISBN 80-247-0185-5
- [10] KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Vydání 1., 2007. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
- [11] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008, 178 s. Manažer. Management. ISBN 978-80-247-2593-2.
- [12] MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví. ISBN 80-717-2240-5.
- [13] VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015, 123 s. ISBN 978-80-01-05724-7.
- [14] IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. ISBN 80-859-9302-3.
- [15] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.
- [16] KOHOUTEK, Rudolf a Jaroslav ŠTĚPANÍK. *Psychologie práce a řízení*. Brno: CERM, 2000, 223 s. ISBN 8021415525.
- [17] GLENDON, A. Ian a Sharon CLARKE. *Human safety and risk management: a psychological perspective*. Third edition. Boca Raton: CRC Press, Taylor & Francis Group, [2016], xiii, 474. ISBN 978-1-4822-2054-4.
- [18] PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 254 s. Manažer. ISBN 80-247-1706-9.



- [19] TRUCKENBRODT, Nicole. *Stres? Neznám!/: jak si efektivně zorganizovat práci a nepodlehnout stresu*. Praha: Grada, 2006. No problem!. ISBN 80-247-1688-7.
- [20] NOWACK, K. M. *Stress Profile*. (český překlad Klose, J. & Král, P.) Praha: Hogrefee Testcentrum, 2006.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

HZS Hasičský záchranný sbor.

PTSD Posttraumatická stresová porucha.

SDH Sbor dobrovolných hasičů.

VO Výzkumná otázka

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Rozhodování o povaze stresu (Zdroj: Plamínek 2008, s. 129) .....	14
Obrázek 2: Pohlaví (Zdroj: vlastní) .....	32
Obrázek 3: Zkoumané škály Stress Profilu – pokračování (NOWACK, 2006, str. 24) .....	34
Obrázek 4: Zkoumané škály Stress Profilu ( NOWACK, 2006, str. 23) .....	34

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: T-skóre (NOWACK,2006) .....	36
Tabulka 2: Působení stresu u všech respondentů (Zdroj:Vlastní) .....	37
Tabulka 3: Škály nejvíce zasáhnuté stresem (Zdroj: vlastní) .....	38
Tabulka 4: Stres u SDH (Zdroj: vlastní) .....	39
Tabulka 5: Stres u HZS (Zdroj: vlastní) .....	40
Tabulka 6: Stresu u HZS a SDH (Zdroj: vlastní).....	41
Tabulka 7: Porovnání stresu u HZS a SDH (Zdroj: vlastní).....	41

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Testový profil- převod na T-skóre (NOWACK,2006).....	54
---	----

# PŘÍLOHA P I: TESTOVÝ PROFIL – PŘEVOD NA T-SKÓRE

## Testový profil

Jméno: ..... Datum: .....

Percentil	T-skór	Stres*	Zdravotní návyky	Cvičení	Odpovědnost / spánek	Jídlo / vyživa	Prevence	Trž. položek ARC*	Sociální podpora okolí	Chování typu A*	Kognitivní nezábnost	Pozitivní pohled	Negativní pohled*	Minimalizace hrozeb	Záměřenost na problém	Psychická pohoda	T-skór	Percentil
>80	>23	115	-	-	-	-	-	8	>80	-	-	-	>22	-	-	-	>80	
80	22	114	-	-	-	-	-	7	79	-	-	-	21	-	-	-	80	
79	21	113	-	-	-	-	-	6	78	-	136	25	-	-	20	-	79	
78	-	112	-	-	-	-	-	5	77	40	135	-	-	-	-	-	78	
77	-	111	-	-	-	-	-	4	76	-	134	-	-	-	-	-	77	
76	20	110	-	-	-	-	-	3	75	39	133	-	20	25	-	-	76	
75	-	109	-	-	25	-	-	2	74	-	132	24	-	-	-	-	75	
99	74	120	-	25	-	-	-	1	73	37	129	23	-	-	19	-	74	99
73	19	119	-	-	-	-	-	0	72	-	130	-	19	24	-	-	73	
72	-	118	-	-	24	-	-	-1	71	72	128	-	-	-	-	-	72	
98	71	117	-	-	-	-	-	-2	70	-	127	-	-	-	-	-	71	98
70	18	116	-	24	-	-	-	-3	69	36	126	-	18	23	18	60	70	
97	69	115	-	-	-	55	-	-4	68	-	125	-	-	-	-	59	69	97
96	68	114	-	-	23	-	-	-5	67	70	35	-	22	-	-	-	68	96
95	67	113	-	23	-	-	-	-6	66	-	124	-	-	22	-	58	67	95
94	66	112	-	-	-	54	-	-7	65	69	34	124	17	-	17	57	66	94
93	65	111	-	15	-	22	-	-8	64	68	-	123	21	-	-	65	65	93
91	64	110	-	-	-	53	-	-9	63	67	-	122	-	-	-	56	64	91
90	63	109	-	22	-	-	-	-10	62	66	33	121	-	16	21	55	63	90
88	62	108	-	14	-	21	52	-11	61	-	-	120	-	-	-	16	54	62
86	61	107	-	-	-	-	-	-12	60	65	32	119	20	-	-	-	61	86
84	60	106	-	-	-	-	-	-13	59	64	-	118	-	20	-	53	60	84
81	59	105	-	13	21	20	51	-14	58	63	31	117	-	15	-	52	59	81
78	58	104	-	-	-	-	-	-15	57	62	-	116	19	-	15	-	58	78
75	57	103	-	-	-	50	-	-16	56	61	30	115	-	19	-	51	57	75
72	56	102	-	-	19	-	-	-17	55	60	-	114	-	14	-	50	56	72
69	55	101	-	12	20	-	-	-18	54	59	29	113	-	-	-	55	69	69
65	54	100	-	-	-	49	-	-19	53	58	-	112	18	-	18	49	54	65
61	53	99	-	-	18	-	-	-20	52	57	28	111	-	13	-	14	48	61
57	52	98	-	11	-	48	13	-21	51	56	-	110	-	-	-	47	52	57
53	51	97	-	-	19	-	-	-22	50	55	27	109	17	-	17	-	51	53
50	50	96	-	-	17	47	-	-23	49	54	-	108	-	-	-	46	50	50
46	49	95	-	10	-	-	-	-24	48	53	26	107	-	12	-	13	45	49
42	48	94	-	-	-	-	-	-25	47	52	-	106	-	16	-	-	48	42
38	47	93	-	-	18	16	46	-26	46	51	25	105	16	-	-	44	47	38
34	46	92	-	-	-	-	-	-27	45	50	-	104	-	11	-	43	46	34
31	45	91	-	9	-	-	45	-28	44	49	24	103	-	15	12	-	45	31
27	44	90	-	-	-	-	-	-29	43	48	-	102	15	-	-	42	44	27
24	43	89	-	-	17	15	-	-30	42	47	23	101	-	-	-	41	43	24
21	42	88	-	8	-	-	44	-31	41	46	-	100	-	10	14	-	42	21
18	41	87	-	-	-	-	-	-32	40	45	-	99	14	-	-	11	40	18
16	40	86	-	-	14	43	-	-33	39	44	22	98	-	-	-	39	40	16
13	39	85	-	16	-	-	15	-34	38	43	-	97	-	9	13	-	38	13
11	38	84	-	7	-	-	-	-35	37	42	-	96	-	-	-	-	38	11
9	37	83	-	-	-	13	42	-36	36	41	21	95	13	-	10	37	9	9
8	36	82	-	-	-	-	-	-37	35	40	20	94	-	12	-	36	8	8
6	35	81	-	6	15	-	41	-38	34	39	-	93	-	8	-	35	6	6
5	34	80	-	-	-	12	-	-39	33	38	19	92	-	-	-	35	5	5
4	33	79	-	-	-	-	40	-40	32	37	-	91	12	-	11	34	4	4
3	32	78	-	5	-	-	-	-41	31	36	18	90	-	7	-	9	32	3
2	31	77	-	-	14	11	-	-42	30	35	-	89	-	-	-	33	31	2
2	30	76	-	-	-	-	39	-43	29	34	17	88	11	-	10	32	30	2
29	29	75	-	-	-	-	-	-44	28	33	-	87	-	6	-	31	29	
28	28	74	-	4	-	10	38	-45	27	32	16	86	-	-	8	-	28	
27	27	73	-	-	13	-	-	-46	26	31	-	85	-	-	-	30	27	1
26	26	72	-	-	-	-	-	-47	25	30	15	84	10	-	9	-	26	
25	25	71	-	3	-	9	37	-48	24	29	-	83	-	5	-	-	25	
24	24	70	-	-	12	-	-	-49	23	28	14	82	-	-	7	28	24	
23	23	69	-	-	-	-	36	-50	22	27	-	81	9	-	8	-	23	
22	22	68	-	-	-	8	-	-51	21	26	-	80	-	-	-	-	22	
21	21	67	-	-	-	-	35	-52	20	25	-	79	-	-	-	26	21	
20	20	66	-	-	11	-	-	-53	19	24	34	78	-	7	6	-	20	
<20	<20	65	-	<7	<34	<33	<33	<33	18	23	<12	77	<8	<6	<5	<25	<20	

Vysoké T-skóry naznačují odolnost a nízké T-skóry zdravotní riziko. U škál označených\* naznačují vysoké T-skóry zdravotní riziko a nízké T-skóry odolnost.

Hrubý skór ► \_\_\_\_\_

T-skór ► \_\_\_\_\_

Index inkonzistentních odpovědí: \_\_\_\_\_ Skór ≥ 4 indikuje vysokou pravděpodobnost, že dané odpovědi nejsou konzistentní ve vztahu k obsahu položek

L-skór: \_\_\_\_\_ ≥ 3 indikuje vysokou míru záměrného zkreslení odpovědi