


Moderní doba eskaluje stres

 30.06.2015

modern times escalates stress

Lenka Svobodová¹, Jan Červenka²

¹Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i., Svobodoval@vubp-praha.cz

²Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav Akademie věd České republiky, Jilská 1, 110 00 Praha 1, jan.cervenka@soc.cas.cz

neúměrná pracovní zátěž

pracovní stres

psychosociální rizika

subjektivně vnímaný stres

Abstrakt

Pro mnohé moderní doba eskaluje neúměrnou stresovou zátěž, neboť rozsah a dynamika změn ve všech oblastech života jsou rychlejší, než jsou možnosti přirozené adaptability člověka. Dlouhodobý neúměrný stres, negativní projevy jednání a chování, špatná organizace práce, nevhodné pracovní podmínky a pracovní prostředí ve svém důsledku poškozují zdraví lidí i zatěžují celou společnost. Příspěvek přináší zejména zpětnou vazbu, informace o aktuální situaci ve vnímání stresu ekonomicky aktivními obyvateli ČR ve věku 18-64 let, kteří v době výzkumu (rok 2014) pracovali.

Klíčová slova: pracovní stres, subjektivně vnímaný stres, neúměrná pracovní zátěž, psychosociální rizika

Abstract

For many people modern times escalate excessive stress burden, as the scope and dynamics of changes in all spheres of life are faster than the possibility of natural human adaptability. Long-term excessive stress, negative manners and behavior, poor work organization, inadequate working conditions and working environment, ultimately damage human health and burden the whole society. This paper presents the particular feedback about the current situation in the perception of stress of economically active population of the Czech Republic aged 18-64, who worked at the time of research (2014).

Keywords: work stress, subjectively perceived stress, excessive workload, psychosocial risks

Úvod

Psychosociální rizika mohou způsobovat negativní psychologické, fyzické a sociální důsledky. V pracovních systémech a pracovních procesech mohou vyplývat z nízké úrovně bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, ze špatných pracovních podmínek, špatné struktury, organizace a řízení práce. Negativně působí dlouhodobý časový tlak, jednostranná

nadměrná pracovní zátěž, špatné mezilidské vztahy, problémy v komunikaci, agresivita (včetně fyzického a psychického násilí), chaotické a nekompetentní řízení, nevyvážená oblast pravomocí a odpovědnosti, problémy se sladěním pracovního a mimopracovního života (např.: v péči o děti a rodinu, zdravotně postižené i o starší generaci) apod. Dopady se mohou negativně odrazit jak ve zdraví (ve zvýšené nemocnosti, výskytu kardiovaskulárních a muskuloskeletálních onemocnění, výskytu depresí, vyhoření, drogových závislostí, úrazů atd.), tak i v pracovní výkonnosti, produktivitě a výsledcích podniků i celé společnosti.

Neúměrný stres na pracovišti je stále více nedílnou součástí soutěživého globálního prostředí

V moderním světě práce se stal neúměrný stres velkým zdravotním rizikem. Ve společnosti sílí tendence k individualizaci, soutěživosti a konkurenceschopnosti. Stoupají nároky na pracovní výkon a na schopnost v těchto permanentních soutěžích obstát. Největší problém souvisí zejména s objemem pracovní činnosti a s časovým tlakem. Stále více se pracuje přesčas, o víkendech a o svátcích. Některé skupiny pracovníků jsou zákazníkům nebo zaměstnavatelům k dispozici bez časového omezení.

Nepoměr mezi požadavky práce a možnostmi pracovníka (výkonnost, čas, očekávání) způsobuje stres. Přirozený adaptační proces na stresory není v rovnováze. Je zřejmé, že to, zda ohrožení stresem povede k fyzickým následkům pro člověka, záleží nejen na častosti, délce a intenzitě ohrožení, ale též na fyzické a duševní kondici samotného člověka. Stres způsobuje úzkost, tenzi, podrážděnost až zoufalství, což může paradoxně vést k agresi a násilí. Jestliže se stres a násilí kombinují na pracovišti, pak se jejich negativní účinky kumulují exponenciálním způsobem a mohou vést až tragickým důsledkům. Proto je důležité prevenci zaměřit na stres a násilí společně. Flexibilita a schopnost adaptace na změny vyžadovaná zaměstnavateli u většiny pracovníků, různé typy nadúvazků nebo práce na směny, hrozba ztráty pracovního místa apod. přinášejí do života lidí celou škálu stresujících podnětů. Člověk se musí často a rychle přizpůsobovat, adaptovat, flexibilně přijímat pracovní nabídky. Fluktuace již není negativní jev, ale považuje se za schopnost přizpůsobení se požadavkům trhu práce. V průběhu pracovní kariéry se musí počítat nejen se změnou firmy či instituce, ale dokonce i se změnou profese, a to třeba i několikrát během života. Potenciální zdravotní riziko v případě stresu se týká chronicky, dlouhodobě působících stresorů, s kterými si člověk neumí poradit.

Závažnost a důležitost problematiky

Problematice pracovního stresu je ze strany Výzkumného ústavu bezpečnosti práce věnována značná pozornost. Lze odkázat například na aktuální článek Davida Michalíka „Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik“ [1], uveřejněný v tomto časopisu, v čísle 1/2015 a také zejména na obsáhlou výzkumnou zprávu řešeného projektu „Stres na pracovišti – možnosti prevence“ [2].

VÚBP, v.v.i. se aktivně zapojuje do celoevropské kampaně EU-OSHA „Zdravé pracoviště zvládne i stres“ (2014–2015). Aktivity podporované EU mají cílit na prevenci rizika stresu. Závažnost problematiky je dokladována vysokými náklady na poruchy duševního zdraví, které v celé Evropě dosahují výše 240 miliard EUR za rok. Méně než polovina této částky vyplývá z přímých nákladů, jako jsou náklady na léčbu, přičemž 136 miliard EUR připadá na ztrátu produktivity, včetně absencí z důvodu pracovní neschopnosti [3]. Stres při práci je druhý nejčastěji uváděný zdravotní problém související s prací v Evropě – po muskuloskeletálních poruchách. Zhruba polovina zaměstnanců jej na svém pracovišti považuje za běžný. 50–60 % všech zameškaných pracovních dnů lze přičíst stresu při práci. V celoevropském průzkumu veřejného mínění, který provedla v roce 2013 agentura EU-OSHA, byly nejčastějšími uváděnými příčinami stresu při práci reorganizace práce nebo nejistota zaměstnání (72 % respondentů), dlouhá pracovní doba nebo nadměrné pracovní zatížení (66 %) a šikana nebo obtěžování na pracovišti (59 %). Stejný průzkum ukázal, že přibližně 4 z 10 zaměstnanců mají za to, že otázka stresu není na jejich pracovišti dobře řešena. Absence z důvodu stresu bývají obvykle delší než absence způsobené jinými příčinami. Podle údajů Eurostatu za období devíti let uvádělo 28 % evropských zaměstnanců

expozici psychosociálním rizikům, která ovlivnila jejich duševní pohodu [4].

Situace v České republice byla také mapována Psychiatrickou klinikou 1. LF UK a VFN v Praze ve spolupráci s agenturou STEM/MARK. Výzkumný tým^[1] provedl a vyhodnotil národní reprezentativní studii na téma „Stres, deprese a životní styl v České republice“ [5]. Její závěry přinášejí informace o charakteru pracovního stresu, životního stylu, projevů deprese a vyhoření. Výzkum byl proveden na podzim roku 2014 mezi více než tisícovkou pracujících lidí z celé ČR ve věku 25–65 let (na rozdíl od výzkumu CVVM SOÚ AV ČR, který zahrnoval věkovou kategorii 18–64 let). Jeho výsledky ukazují, že projevy deprese, stresu a syndromu vyhoření jsou v české populaci poměrně časté. Tato závažná situace souvisí též s pasivním životním stylem, pracovním stresem, případně nadměrným užíváním alkoholu a léků. Projevy deprese, a to od mírných až po těžké, vykazuje 31 % populace, z toho 7 % klinicky závažné. Syndromem vyhoření se cítí být ohroženo 34 % lidí. Na vzniku depresí a syndromu vyhoření se rovněž podílí pracovní stres. Ze studie mj. vyplynulo, že téměř třetina lidí zažila v práci šikanu, a to nejčastěji ze strany nadřízených. I šikana může být příčinou toho, že jsou lidé depresivní a cítí se vyhořelí. Tuto situaci řeší nadměrným pitím alkoholu a užíváním léků, přičemž oboje přispívá k dalšímu prohlubování depresí.

Pracovní spokojenost versus kvalita pracovního života

Ve světě i u nás jsou stovky dotazníků zaměřeny pouze na jednu oblast kvality pracovního života - k zjišťování spokojenosti zaměstnanců v daném zaměstnání, a to nejen proto, že spokojenost zaměstnanců může být počítána mezi faktory ovlivňující dosahování stanovených cílů organizace, ale také proto, že měření spokojenosti pracovníků se stává důležitým motivačním nástrojem - umožňuje zaměstnancům vyjádřit své názory a postoje (větší identifikace s cíli organizace, zlepšení pracovního klimatu, projevení zájmu vedení o každého zaměstnance, minimalizace či odstranění problémů a potenciálních hrozeb apod.). Dotazníky jsou tvořeny kombinací celé řady otázek zaměřených na různé oblasti, aspekty a okolnosti práce, na hodnoty související s prací a zaměstnáním.

Rozdíl kvality pracovního života od pracovní spokojenosti spatřuje Dvořáková [6] v tom, že pracovní spokojenost je pojímána jako jeden z mnoha výstupů kvality pracovního života, která ovlivňuje jak spokojenost s prací, tak i spokojenost v jiných oblastech, jako je rodinný život, volný čas, sociální život, finanční zajištění atd. To znamená, že kvalita pracovního života je širší pojem a zahrnuje vliv pracoviště na spokojenost s prací, spokojenost s mimopracovními oblastmi života a spokojenost s celkovým životem, osobní štěstí a subjektivní pocit zdraví [6].

Výsledky výzkumných studií a terénních šetření naznačují, že v současné době za významný faktor přispívající k lepší kvalitě života patří dobré vztahy, „vstřícné sociální prostředí“, pojící se především s hmotným zabezpečením a rodinným životem. Lepší hmotné zázemí usnadňuje přístup k informacím, zvyšuje kompetentnost při řešení problémů a pojí se s vyšším pracovním příjmem a vyšší spokojeností s prací. Vyšší příjem umožňuje svobodnější volbu způsobu života. Nižší příjem se naopak pojí s častějším vystavením se pracovním a zdravotním rizikům (včetně hrozby nezaměstnanosti) a práci s menší možností jejího ovlivnění. Nerovnováha mezi pracovním úsilím a odměnou přispívá k vyšší psychické zátěži, dlouhodobému stresu, a tím i k menší kvalitě života [7]. Sirgy [8] uvádí, že kvalita pracovního života je pojmem zabývajícím se tělesnou a duševní pohodou zaměstnanců a liší se od pracovní spokojenosti. Kvalitu pracovního života definuje jako uspokojení zaměstnance ve spektru potřeb prostřednictvím zdrojů, aktivit a výsledků vyplývajících z participace na pracovišti, tj. uspokojení plynoucí z pracovního zapojení přispívá k pracovní spokojenosti a spokojenosti v ostatních oblastech života. Spokojenost v hlavních oblastech života, tj. pracovním životě, rodinném životě, životě v domácnosti, volném čase, přispívá přímo ke spokojenosti s celkovým životem [8].

Výsledky šetření subjektivně vnímaného stresu

Statistická („tvrdá“) data nemohou samy o sobě plně vypovídat o stavu a úrovni kvality pracovního života v České republice. K zjišťované relativně objektivní realitě je také třeba získávat zpětnou vazbu od ekonomicky aktivních

obyvatel (zaměstnanců, OSVČ, podnikatelů), jak oni sami hodnotí a vnímají svůj pracovní život, své konkrétní pracovní podmínky, pracovní zátěž a pracovní stres. V tomto příspěvku se zaměříme na jednu malou, přesto významnou výseč subjektivně vnímaného pracovního života – pracovní stres. Zdrojem údajů a poznatků je v roce 2014 realizované reprezentativní šetření „Proměny kvality pracovního života 2014“ [9]. Jeho základní parametry jsou následující:

Název výzkumu:	„Proměny kvality pracovního života 2014“
Realizátor:	Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.
Termín terénního šetření:	19. května – 23. června 2014
Výběr respondentů:	Kvótní výběr
Kvótní znaky:	Kraj (NUTS 3), velikost místa bydliště, pohlaví, věk, vzdělání
Zdroj dat pro kvótní výběr:	Český statistický úřad (Sčítání lidu, domů a bytů 2011)
Reprezentativita:	Ekonomicky aktivní obyvatelé ČR ve věku 18-64 let, kteří v době výzkumu pracovali
Velikost výběru:	2221
Počet dotázaných:	2029
Počet tazatelů:	330
Metoda sběru dat:	Osobní rozhovor tazatele s respondentem
Výzkumný nástroj:	Standardizovaný dotazník
Počet proměnných:	213

Jedna část terénního šetření se zabývala tím, jak současné hlavní zaměstnání respondentů ovlivňuje jejich život, zda v souvislosti s tímto zaměstnáním prožívají někdy nějaké nepříjemné pocity a zda kvůli svému hlavnímu zaměstnání trpí stresem.

Práce a konkrétní zaměstnání kromě samotného materiálně-ekonomického zabezpečení, hraje řadu dalších rolí v sociálně-psychické oblasti. Je zdrojem sociálních kontaktů, naplňuje a strukturuje trávení času, může uspokojovat a bavit, dávat smysl životu a podobně. Na druhé straně ale představuje i zátěž, psychickou jako i fyzickou, může být zdrojem stresu a nepříjemných pocitů nebo zážitků.

Otázka: „Jaký vliv má Vaše současné hlavní zaměstnání na: a) Vaše zdraví, zdravotní stav, b) Váš rodinný nebo partnerský život, c) na Váš osobní život, tj. volný čas pro sebe, zájmy, záliby atp., e) na Vaše vztahy s přáteli, známými, vzdálenější rodinou, d) na Vaši celkovou psychickou pohodu?“

V průměru nejlépe lidé hodnotí vliv hlavního zaměstnání na vztahy s přáteli, známými a vzdálenými příbuznými, kde více než polovina (55,9 %) dopad vnímá jako více či méně příznivý, naopak jako nepříznivý jej hodnotí jen o málo více než desetina (11,6 %) ekonomicky aktivních. Druhou v průměru nejlépe hodnocenou oblastí z hlediska vlivu hlavního zaměstnání je psychická pohoda. Nejhorší je s velkým odstupem hodnocen vliv hlavního zaměstnání na zdraví. Výrazná většina ekonomicky aktivních (86,7 %) alespoň někdy zažívá v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním nepříjemné pocity. S výskytem pocitu stresu v souvislosti s hlavním zaměstnáním je to dosti podobné jako v případě nepříjemných pocitů, když výrazná většina (85,3 %) alespoň občas pocít stresu prožívá.

Podrobnější analýza přitom ukazuje, že z hlediska **věku** lépe vliv svého hlavního zaměstnání na zdraví hodnotí lidé pod 30 let, hůře naopak lidé od 40 let výše.

Hodnocení dopadů se ve všech případech zlepšuje s rostoucím stupněm nejvyššího dokončeného **vzdělání**, s rostoucím příjmem, s rostoucí spokojeností s životem, s pracovním životem a jeho dílčími aspekty a samozřejmě s hlavním zaměstnáním. Mezi zaměstnanci a samostatně činnými se významný rozdíl objevil v případě hodnocení vlivu hlavního zaměstnání na psychickou pohodu, které bylo lepší mezi samostatně činnými.

Z hlediska **povolání** výrazné rozdíly se objevily zejména u zdraví. Tam relativně příznivěji vliv hlavního zaměstnání hodnotí zákonodárci a řídící pracovníci, úředníci, techničtí a odborní pracovníci a specialisté. Naopak hůře vliv svého hlavního zaměstnání hodnotí pomocní a nekvalifikovaní pracovníci, obsluha strojů a zařízení či montéři, kvalifikovaní pracovníci v zemědělství, lesnictví a rybářství a také řemeslníci a opraváři. U ostatních aspektů života se hodnocení vlivu hlavního zaměstnání diferencuje méně výrazně, přesto vždy o něco lepší hodnocení se objevuje u zákonodárců a řídících pracovníků a specialistů, horší pak u pomocných a nekvalifikovaných pracovníků a u obsluhy strojů a zařízení nebo montérů. Úředníci příznivěji vidí působení svého hlavního zaměstnání na rodinný a osobní život, řemeslníci a opraváři vidí v průměru jako příznivější vliv svého hlavního zaměstnání na psychickou pohodu.

Z hlediska **statutu zaměstnavatele** lepší hodnocení vlivu se ve všech případech objevilo mezi zaměstnanci podniků vlastněných státem a v menší míře s výjimkou psychické pohody také u státních úřadů a veřejných institucí.

Oborově se vliv hlavního zaměstnání na zdraví jeví jako lepší v odvětví bankovníctví, pojišťovnictví a finančního zprostředkování, veřejné správy, obrany a povinného sociálního zabezpečení, vzdělávání a školství, zdravotní a sociální péče či veterinární činnosti a výroby a rozvodu elektřiny, plynu a vody. Naopak relativně hůře vliv svého zaměstnání na zdraví hodnotí lidé pracující ve sféře těžby nerostných surovin, zpracovatelského průmyslu, stavebnictví a zemědělství, myslivosti a lesního hospodářství. V případě partnerského a rodinného života se relativně příznivěji jeví dopad hlavního zaměstnání v oboru výroby a rozvodu elektřiny, plynu a vody, bankovníctví, pojišťovnictví a finančního zprostředkování, veřejné správy, obrany a povinného sociálního zabezpečení, vzdělávání a školství, zdravotní a sociální péče či veterinární činnosti a ostatních veřejných, sociálních a osobních služeb. Relativně hůře vyznívá hodnocení respondentů ze sféry obchodu a oprav motorových vozidel a spotřebního zboží, dopravy, skladování, pošty a telekomunikací a těžby nerostných surovin. Vliv hlavního zaměstnání na osobní život lépe hodnotí pracovníci z odvětví bankovníctví, pojišťovnictví a finančního zprostředkování, veřejné správy, obrany a povinného sociálního zabezpečení a vzdělávání a školství. Naopak hůře jsou na tom v tomto směru lidé působící v odvětví zemědělství, myslivosti a lesního hospodářství, stavebnictví, obchodu a oprav motorových vozidel a spotřebního zboží, ubytování a stravování a dopravy, skladování, pošty a telekomunikací. Příznivější vliv na vztahy s přáteli a známými deklarují dotázaní pracující ve sféře veřejné správy, obrany a povinného sociálního zabezpečení a vzdělávání a školství. Trochu hůře jsou na tom v tomto ohledu lidé ze sféry obchodu a oprav motorových vozidel a spotřebního zboží, ubytování a stravování, dopravy, skladování, pošty a telekomunikací a činnosti v oblasti nemovitostí, pronájmu strojů a přístrojů, výzkumu a vývoje či poradenství. Na psychickou pohodu lépe působí hlavní zaměstnání v odvětví bankovníctví, pojišťovnictví a finančního zprostředkování, činnosti v oblasti nemovitostí, pronájmu strojů a přístrojů, výzkumu a vývoje či poradenství,

vzdělávání a školství a zdravotní a sociální péče či veterinární činnosti, relativně slabší je to v případě těžby nerostných surovin, obchodu a oprav motorových vozidel a spotřebního zboží a dopravy, skladování, pošty a telekomunikací.

Otázka: „Jak často míváte v souvislosti s Vaším hlavním zaměstnáním nepříjemné pocity, jako například, že se Vám do práce nechce, že to nestojí za to, že Vám vlastně nic nepřináší, atp.? Každý den několikrát, každý nebo skoro každý den, několikrát do týdne, několikrát za měsíc, jen výjimečně, nikdy?“



Obr. 1: Četnost nepříjemných pocitů v zaměstnání (%)

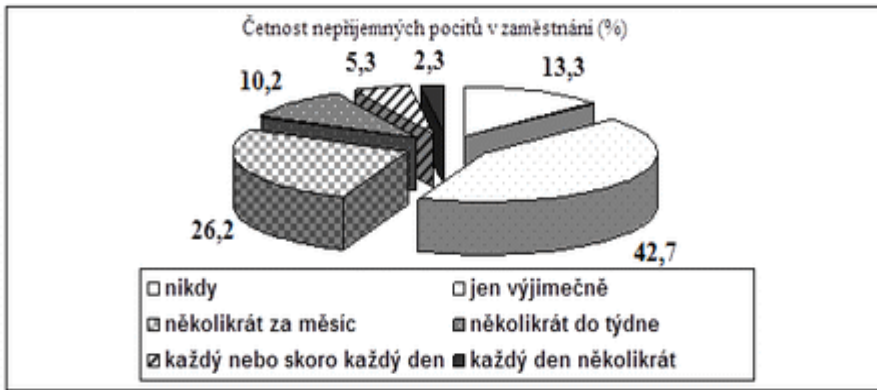
Zdroj: KPŽ 2014, CVVM SOÚ AV ČR, v.v.i., 19. 5.-23. 6. 2014, 2029 respondentů z ekonomicky aktivní populace ČR ve věku 18-64 let, kvótní výběr, osobní rozhovor tazatele s respondentem.

Jak ukazují výsledky v grafu (obr. 1), výrazná většina ekonomicky aktivních (86,7 %) alespoň někdy zažívá v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním nepříjemné pocity a jen o málo více než desetina (13,3 %) podle vlastního vyjádření takové pocity nikdy nemá. Nejčastěji jsou ale takové nepříjemné pocity prožívány pouze výjimečně, asi čtvrtina je má několikrát za měsíc a necelá pětina (17,8 %) má nepříjemné pocity několikrát v týdnu nebo i častěji.

Podrobnější analýza ukázala, že frekvence nepříjemných zážitků klesá s rostoucím vzděláním. Velmi silně je korelována hodnocením vlivu hlavního zaměstnání na psychickou pohodu ($SR=0,457$) a také hodnocením vlivu na zdraví ($SR=0,370$). Ještě silněji pak frekvence výskytu nepříjemných pocitů koreluje se spokojeností se současným hlavním zaměstnáním ($SR=0,518$). Samozřejmě podobnou, i když nikoli tak silnou korelaci frekvence výskytu nepříjemných pocitů v souvislosti s hlavním zaměstnáním vykazuje též se spokojeností s pracovním životem ($SR=0,421$) a s životem celkově ($SR=0,309$).

Poněkud častěji se s nepříjemnými pocity setkávají pomocní a nekvalifikovaní pracovníci a obsluha strojů a zařízení nebo montéři. Oborově je frekvence nepříjemných pocitů vyšší v oblasti obchodu, oprav motorových vozidel a spotřebního zboží.

Otázka: „Jak často míváte v souvislosti s Vaším hlavním zaměstnáním pocit stresu? Každý den několikrát, každý nebo skoro každý den, několikrát do týdne, několikrát za měsíc, jen výjimečně, nikdy?“



Obr. 2: Četnost výskytu pocitu stresu v hlavním zaměstnání (%)

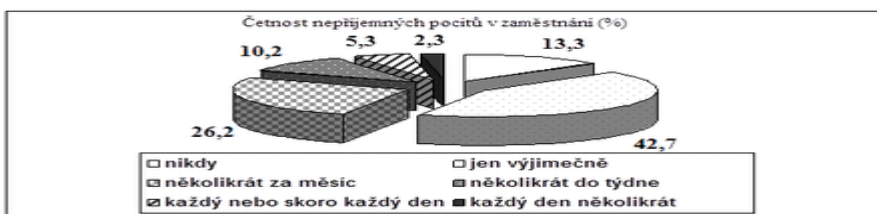
Zdroj: KPŽ 2014, CVVM SOÚ AV ČR, v.v.i., 19. 5.-23. 6. 2014, 2029 respondentů z ekonomicky aktivní populace ČR ve věku 18-64 let, kvótní výběr, osobní rozhovor tazatele s respondentem.

Jak ukazují výsledky v grafu (obr. 2), s výskytem pocitu stresu v souvislosti s hlavním zaměstnáním je to dosti podobné jako v případě nepříjemných pocitů. Opět výrazná většina (85,3 %) alespoň občas pocit stresu prožívá, byť největší část tento pocit zažívá jen výjimečně. Necelá čtvrtina pak s pocitem stresu zápolí několikrát za měsíc, několikrát týdně nebo častěji pak stres v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním zažívá 26,5 % ekonomicky aktivních, což je o něco více, než kolik jich deklarovalo takovou frekvenci nepříjemných pocitů.

Mezi frekvencí nepříjemných pocitů v souvislosti s hlavním zaměstnáním a frekvencí pocitu stresu v souvislosti s ním existuje velmi silná korelace ($SR=0,601$). S frekvencí výskytu pocitu stresu v souvislosti s hlavním zaměstnáním velmi výrazně koreluje i hodnocení vlivu hlavního zaměstnání na psychickou pohodu ($SR=0,420$) a zdraví ($SR=0,316$). Méně zřetelně než v případě nepříjemných pocitů, avšak stále celkem silně frekvence výskytu pocitu stresu koreluje se spokojeností se současným hlavním zaměstnáním ($SR=0,286$), pracovním životem ($0,237$) a životem celkově ($SR=0,212$).

Z hlediska povolání pocit stresu častěji prožívají zákonodárci a řídicí pracovníci, naopak lépe jsou na tom řemeslníci a opraváři. Odvětvově je pocit stresu častější v oblasti dopravy, skladování, pošty a telekomunikací, naopak lépe jsou na tom pracovníci v oblasti ostatních veřejných, sociálních a osobních služeb.

Otázka: „A kdybyste měl vyjádřit, jak je tento stres obvykle intenzivní, kam byste jej umístil na škále od 0 do 10, když 0 znamená jen velmi slabý a 10 velmi silný stres?“



Obr. 3: Intenzita pocívaného stresu v hlavním zaměstnání (% , průměr)

Zdroj: KPŽ 2014, CVVM SOÚ AV ČR, v.v.i., 19. 5.-23. 6. 2014, 1706 respondentů z ekonomicky aktivní populace ČR ve věku 18-64 let, kteří alespoň někdy pocíťují stres v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním, kvótní výběr, osobní rozhovor tazatele s respondentem.

Mezi těmi, kdo v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním alespoň někdy zažívají pocit stresu (N=1706), šetření na

jedenáctibodové škále od 0 = „velmi slabý stres“ do 10 = „velmi silný stres“ měřilo intenzitu stresu oceňovanou samotnými respondenty. Při průměru 4,12 stres do úrovně 4, tj. na škále blíže krajní variantě „velmi slabý stres“, vyjádřilo 54,5 % dotázaných někdy prožívajících stres ve svém hlavním zaměstnání, naopak hodnotu 6 a vyšší uvedlo 28,5 % těchto respondentů. Nejvyšší hodnoty 9 a 10 se ovšem objevovaly pouze minimálně (2,1 %) a ani úroveň 8 (4,6 %) nebyla příliš frekventovaná. Více než tři pětiny respondentů přitom úroveň pocíťovaného stresu ohodnotili některou z možností v intervalu od 2 do 5, další více než pětina připadá na varianty 6 a 7, desetinu pak tvoří možnosti 0 a 1.

Podrobnější analýza ukazuje, že intenzivněji stres zažívají zákonodárci a řídicí pracovníci a v menší míře rovněž specialisté. Naopak méně intenzivní stres vykazují řemeslníci a opraváři a také pracovníci ve službách a prodeji. Oborově se intenzivnější stres objevuje ve zdravotní a sociální péči nebo veterinárních činnostech. Naopak lépe jsou na tom lidé pracující v odvětví výroby a rozvodu elektřiny, plynu a vody, ubytování a stravování, veřejné správy, obrany a povinného sociálního zabezpečení, ostatních veřejných, sociálních a osobních služeb a stavebnictví.

každý den několikrát	6,67
každý nebo skoro každý den	6,05
několikrát do týdne	5,37
několikrát za měsíc	4,53
jen výjimečně	2,78

Tab. 1: Intenzita stresu v hlavním zaměstnání podle četnosti výskytu (průměr)

Zdroj: KPŽ 2014, CVVM SOÚ AV ČR, v.v.i., 19. 5. - 23. 6. 2014, 1706 respondentů z ekonomicky aktivní populace ČR ve věku 18-64 let, kteří alespoň někdy pocíťují stres v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním, kvótní výběr, osobní rozhovor tazatele s respondentem.

Samotná intenzita stresu rovněž poměrně výrazně koreluje s frekvencí jeho výskytu ($SR=-0,607$), přičemž platí, že čím je výskyt stresu častější, tím je jeho intenzita vyšší (viz tabulka 1). Kromě toho vykazuje významnou korelaci s hodnocením vlivu hlavního zaměstnání na psychickou pohodu i zdraví a koreluje i se spokojeností s hlavním zaměstnáním, s pracovním životem i s životem celkově.

Shrnutí

Vliv zaměstnání na prožívání života dotázaných ukazuje, že výrazná většina ekonomicky aktivních (86,7 %) alespoň někdy zažívá **v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním nepříjemné pocity**; asi čtvrtina je má několikrát za měsíc a **necelá pětina má nepříjemné pocity několikrát v týdnu nebo i častěji**. Podle vlastního vyjádření takové pocity nikdy nemá 13,3 % respondentů. Poněkud častěji se s nepříjemnými pocity setkávají pomocní a nekvalifikovaní pracovníci a obsluha strojů a zařízení nebo montéři. Oborově je frekvence nepříjemných pocitů vyšší v oblasti obchodu, oprav motorových vozidel a spotřebního zboží. Hůře vliv svého hlavního zaměstnání na zdraví hodnotí pomocní a nekvalifikovaní pracovníci, obsluha strojů a zařízení či montéři, kvalifikovaní pracovníci v zemědělství, lesnictví a rybářství a také řemeslníci a opraváři. Z pohledu oborů a odvětví pracujících ve sféře těžby nerostných surovin, zpracovatelského průmyslu, stavebnictví a zemědělství, myslivosti a lesního hospodářství.

S výskytem **pocitu stresu** v souvislosti s hlavním zaměstnáním je to dosti podobné jako v případě nepříjemných pocitů, když výrazná většina (85,3 %) alespoň občas pocítí stresu prožívá, byť největší část tento pocit zažívá jen

výjimečně. Necelá čtvrtina pak s pocitem stresu zápolí několikrát za měsíc, **několikrát týdně nebo častěji pak stres v souvislosti se svým hlavním zaměstnáním zažívá 26,5 % ekonomicky aktivních**, což je o něco více, než kolik jich deklarovalo takovou frekvenci nepříjemných pocitů. Z hlediska povolání pocit stresu častěji prožívají zákonodárci a řídicí pracovníci, naopak lépe jsou na tom řemeslníci a opraváři. Odvětvově je pocit stresu častější v oblasti dopravy, skladování, pošty a telekomunikací, naopak lépe jsou na tom pracovníci v oblasti ostatních veřejných, sociálních a osobních služeb.

Mezi frekvencí nepříjemných pocitů v souvislosti s hlavním zaměstnáním a frekvencí pocitu stresu v souvislosti s ním vykazuje velmi silnou korelaci ($SR=0,601$). S frekvencí výskytu pocitu stresu v souvislosti s hlavním zaměstnáním velmi výrazně koreluje i hodnocení vlivu hlavního zaměstnání na psychickou pohodu ($SR=0,420$) a zdraví ($SR=0,316$).

Samotná **intenzita stresu** rovněž poměrně výrazně koreluje s frekvencí jeho výskytu ($SR=-0,607$), přičemž platí, že **čím je výskyt stresu častější, tím je jeho intenzita vyšší**. Velmi slabý stres“, vyjádřilo 54,5 % dotázaných někdy prožívajících stres ve svém hlavním zaměstnání, naopak **hodnotu 6 a vyšší uvedlo 28,5 % těchto respondentů**. Intenzivněji stres zažívají zákonodárci a řídicí pracovníci a v menší míře rovněž specialisté. Naopak méně intenzivní stres vykazují řemeslníci a opraváři a také pracovníci ve službách a prodeji. Oborově se intenzivnější stres objevuje ve zdravotní a sociální péči nebo veterinárních činnostech.

Diskuze

Je zřejmé, že několik otázek zaměřených na stresovou zátěž, na negativně vnímanou pracovní a životní situaci, nemůže podávat detailnější obraz o skutečném stavu (na rozdíl od řešeného projektu v 2009 [2], kdy bylo řešení orientováno na identifikování a rozpracování problematiky stresu, neúměrné zátěže a dalších negativních jevů na pracovištích). V současném projektu, v jeho šetření i samotném konceptu subjektivně vnímané kvality pracovního života je prostor pro faktor stresu velmi omezen. Chybí mnoho oblastí, od postižení objektivních podmínek pracovního života, zdrojů, příležitostí, sociálních vazeb a vztahů až po fyzický a psychický stav jedince, jeho subjektivní pohodu (kognitivní a afektivní složky). Roli také hraje vymezená konkrétní časoprostorová dimenze. Proto je otázkou, do jaké míry může zjištěný fakt, že více než 25 % dotázaných v souvislosti s hlavním zaměstnáním deklaruje často pociťovanou stresovou zátěž, reprezentovat realitu a zpětnou vazbu o daném faktoru (stresu) v rámci vymezeného konceptu subjektivně vnímané kvality pracovního života (například pro tvorbu koncepcí, strategií a směřování sociální politiky).

Závěr

Pracovní kardiovaskulární rizika vyplývají ze specifických pracovních podmínek. Kardiovaskulární choroby jsou v rozvinutých zemích nejčastější příčinou onemocnění a úmrtí u populace v produktivním věku a představují tak pro společnost velkou ekonomickou zátěž. Výkon řady profesí je provázána velkým psychickým vypětím s požadavky na pozornost a přesnost, s velkou zodpovědností (nebezpečí závažných důsledků). Některé profese jsou dlouhodobě také zatěžovány emocionální složkou psychického pracovního stresu (např. záchranáři, zdravotníci). Subjektivní pocit neúměrné zátěže v určitých pracovních podmínkách je důležitým ukazatelem stresu. Do budoucna bude důležité věnovat pozornost komplexnímu hodnocení pracovní zátěže, výpovědím o prožívané zátěži, výši a druhu stresu a frekvenci stresových situací i v neposlední řadě fyziologickým reakcím (tlaková a tepová reakce, hladina hormonů apod.)

Poznámky

Tento článek vznikl v rámci grantového projektu s podporou TA ČR Proměny kvality pracovního života TD020046 řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v.v.i., ve spolupráci se Sociologickým ústavem AV ČR, v.v.i.

Přehled použité literatury

- [1] MICHALÍK, David. Řízení pracovního stresu a psychosociálních rizik. *Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti* [online], 2015, roč. 8, č. 1. Dostupný z www: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-01-2015/rizeni-stresu.html>>. ISSN 1803-3687.
- [2] SVOBODOVÁ, Lenka. *Stres na pracovišti : možnosti prevence : závěrečná zpráva* [online]. Praha : VÚBP, 2009. Dostupné z www: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/9134/Zaverecna_zprava_STRES_2009_a_prilohy.pdf>.
- [3] *Ekonomické důvody řízení stresu a psychosociálních rizik* [online]. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2014. Dostupné z www: <<https://www.healthy-workplaces.eu/cs/stress-and-psychosocial-risks/the-business-case>>.
- [4] *Fakta a čísla o stresu a psychosociálních rizicích* [online]. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2014. Dostupné z www: <<https://www.healthy-workplaces.eu/cs/stress-and-psychosocial-risks/facts-and-figures>>.
- [5] *Stres, deprese a životní styl v České republice* [online]. Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze. 2014. Dostupné z www: <<http://www.lf1.cuni.cz/stres-deprese-a-zivotni-styl-v-cr-lf1>>.
- [6] DVOŘÁKOVÁ, Zuzana. *Vliv změn světa práce na kvalitu života : studie v rámci výzkumného programu Moderní společnost a její proměny projektu 1J 039/05-1*. Praha, 2005.
- [7] DVOŘÁKOVÁ, Zuzana; DUŠKOVÁ Lucie; SVOBODOVÁ, Lenka. *Vliv změn světa práce na kvalitu života*. Praha : VÚBP, 2006. ISBN 80-86973-08-5.
- [8] SIRGY, M.J. ...[et al.]. A New Measure of Quality of Work Life (QWL) Based on Need Satisfaction and Spillover Theories. *Social Indicators Research*, 2001, no. 3, s. 241-255.
- [9] ČERVENKA, Jan. *Kvalita pracovního života z pohledu ekonomicky aktivních obyvatel ČR 2014 : závěrečná zpráva z výzkumu*. Praha : CVVM Sociologický ústav AV ČR, 2014.

Vzorová citace

SVOBODOVÁ, Lenka; ČERVENKA, Jan. Moderní doba eskaluje stres. *Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti* [online], 2015, roč. 8, speciální č. Kvalita pracovního života. Dostupný z WWW: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-kvalita-zivota/moderni-doba-eskaluje-stres.html>>. ISSN 1803-3687.

[1] Hlavními řešiteli byli přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc. a klinický psycholog PhDr. Radek Ptáček, Ph.D.

Autor článku:

[Ing. Jan Červenka](#)

[Ing. Lenka Svobodová](#)