

# MOTIVACE A STRES

Filip Boháček



Mgr. Terezie Moskalová

ZŠ Masarova, 9.C

2022/2023

## Obsah

1. MOTIVACE.....	3
2. Slovníček.....	3
3. Možnost odměny a hrozba trestu.....	3
3.1. Odměny a tresty u dítěte v předškolním a školním věku.....	3
3.2. Vznik potřeby úspěchu.....	4
3.3. Skinnerova teorie zesílení vjemů.....	5
3.4. Adamsova teorie spravedlivé odměny.....	5
3.5. Možnost odměny a hrozba trestu u zaměstnanců.....	5
4. Motivované jednání.....	6
5. Ovlivnění motivace.....	6
6. Stimulace a stimulační prostředky motivace.....	7
7. Význam hodnocení.....	7
8. Příběh Viktora Frankla.....	8
9. STRES.....	8
10. Stresory a stresové situace.....	9
10.1. Stresory ve školním prostředí.....	10
11. Stres a zdravotní stav.....	10
12. Škála životních událostí.....	10
13. Útok, útěk nebo ustrnutí.....	12
13.1. Útok.....	13

13.2.	Ustrnutí.....	13
13.3.	Útěk.....	13
14.	Syndrom vyhoření.....	13
15.	Odbourání a prevence stresu.....	15
16.	Závěr.....	16
17.	Zdroje.....	17
18.	Přílohy.....	19

## MOTIVACE

Motivace je psychický stav vyvolávající aktivitu vedoucí k nastartování organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všem emocí – radost, zvědavost, pozitivismus, které podporují nebo tlumí jedince v jeho konání. Jednodušeji řečeno, je motivace hybná síla, vedoucí k určitému výkonu. Je to vše, co nutí jedince, aby přemýšlel, pracoval, vynalézal, studoval atd. Jednou z nejpřirozenějších motivací je „život“ a k naplnění tohoto cíle je zapotřebí pouze základních potřeb (jídlo, pití, strava). Aby si člověk zajistil tyto potřeby, je stále motivován těchto potřeb dosáhnout v určitém množství a kvalitě. Motivací je tedy člověk poháněn k tomu, aby byl v životě spokojen.

### Slovníček

**Motivátory** jsou vnitřní motivační faktory, které mají nabudit motivaci (úspěch, uznání).

Základní působící silou a příčinou činnosti je tzv. **motiv**.

**Potřeba** je nedostatek, jehož odstranění je žádoucí. Patří mezi nejdůležitější druhy motivů. Při neuspokojení potřeby dochází k frustraci nebo deprivaci.

### **Možnost odměny a hrozba trestu**

Motivaci také posilujeme možností odměny nebo hrozbou trestu. Tedy pokud se budete snažit, víte, že budete odměněni. Naopak pokud úkol zčásti či zcela nedokončíte, budete vědět, že následuje trest či nedosáhnutí stanoveného cíle.

### Odměny a tresty dítěte v předškolním a školním věku

Výchova dítěte se neobejde bez zpětné vazby v podobě pochvaly, odměny nebo trestu. Dítě v tomto věku potřebuje vědět, jak budou jeho rodiče na určitou situaci reagovat. Oceněním, chválením či odměnami se posiluje pozitivní chování a jednání. Ukazuje se, že kladné povzbuzení či odměna mají silnější a trvalejší vliv na dítě než kritika a tresty. Z mého dotazníku (viz příloha) vyplývá, že 92,5 % odpovědí s tímto faktem souhlasí. K hrozbě trestu by se tedy připojilo pouze 7,5 % odpovídajících.

Můj předpoklad před vyhodnocením dotazníku je takový, že nejvíce odpovědí *hrozba trestu* bude u skupiny 18 a více let, nejméně pak u skupiny méně než 14 let.

Po vyhodnocení dotazníku jsem zjistil, že můj předpoklad je naprosto opačný. Nejvíce odpověď *hrozba trestu* označila skupina méně než 14 let, tedy 5 ze 13 odpovídajících. Ve skupině 15-17 let tuto odpověď zvolili 2 ze 3 odpovídajících a z poslední skupiny dospělých vybral tuto možnost pouze jediný.

Děti v předškolním a školním věku jsou motivovány především učiteli, rodiči, kamarády, spolužáky či trenérem nebo vedoucím kroužku. V tomto věku dítě intenzivně vnímá projevy chvály, uznání a ocenění. Také většina psychologů doporučuje dítě chválit. Nesmí se to ale přehánět. Dítě se při velké dávce pozitivní motivace může začít chovat k ostatním povýšeně, proto je důležité si uvědomit, za co dítě chválíte.

Jelikož možnost odměny patří do vnější motivace, tedy motivace přicházející z blízkého okolí, například od rodičů, tak se stává odměnou hmotnou. Nejčastější odměnou pro děti předškolního věku bývá materiální dárek jako například hračka,

sladkost a odměny emoční jako úsměv, pohlazení nebo pomazlení. „*Největší odměna pro malé dítě je, když si jich rodiče všimají a reagují na to, co dělají.*“ (Sharry, 2006, s.32). Po výzkumech se toto tvrzení stává faktem. Pokud dítěti věnujete zvýšenou pozornost, má tendenci činnost opakovat a dále rozvíjet. Při nevěnování pozornosti dochází k opaku. Mizí. Dítě zpravidla začne zlobit poté, co se mu nějakou dobu dařilo, ale nebylo za snahu oceněno. Nemělo by ovšem být trestáno pokud začne „zlobit“ v době, kdy je pozornost rodičů minimální či nulová.

Vznik potřeby úspěchu je podle Hoška (1986) závislý především na:

- Výkonné orientaci rodičů: V rodinách, kde jsou rodiče výrazně orientováni na dosažení úspěchu, se většinou vytváří atmosféra, ve které se dítě brzy stává citlivým na vlastní úspěchy a neúspěchy zejména v případech, kdy se dítě s rodiči ztotožňuje a chce splnit jejich očekávání.
- Osobní zkušenosti s úspěchem: Pocit vlastní úspěšnosti se vytváří v závislosti na hodnocení okolní společnosti a srovnáváním vlastního výkonu s přijatými normami.

S rostoucím věkem dítěte přicházejí tresty. U dětí školního věku také kritika. U předškolního dítěte je vhodné volit tresty jemné nebo pouze hrozby trestem. I u „pouhé“ hrozby je dítě motivováno se snažit dosáhnout úspěchu, přinejmenším cíle. Trest můžeme definovat jako jednu z forem negativního motivačního působení na dítě. Jde o záměrně navozený následek toho, že dítě nesplnilo uložené požadavky. Trest má dítěti pomáhat pochopit, co je správné a nesprávné. Pomáhá také velmi rychle potlačit negativní chování.

Skinnerova teorie zesílení vjemů

- Odměnou se pozitivní chování zesiluje.
- Trestem se negativní chování oslabuje.
- Pokud chybí odměna nebo trest, chování vyhasíná.

## Skinnerova teorie v praxi

Výsledky této teorie jsou součástí motivačních systémů. Chceme-li posílit chování u jedince, poskytujeme za něj odměnu a naopak, chceme-li nějaké chování oslabit, používáme trest. Díky této teorii také víme, že časový interval pro udělení odměny by měl být co nejkratší, nejlépe bezprostřední.

## Adamsova teorie spravedlivé odměny

- Odměna je spravedlivá vůči mně.
- Odměna je spravedlivá vůči ostatním.

## Možnost odměny a hrozba trestu u zaměstnanců

Osoba vykonávající určitou práci či úkol je vedena představou, že za vykonání obdrží odměny, tedy něco, co uspokojí její potřeby. Nejčastější a většinou i nejsilnější působící odměnou jsou pochopitelně peníze, které lze použít k naplnění nejrůznějších potřeb. Důležité jsou také odměny nehmotné, stejně jako u dětí je nezbytná pochvala. Dalšími odměnami, v tomto případě spíše benefity, bývá u zaměstnanců nejčastější zvýšení platu či povýšení. Tresty zaměstnanců mohou být například snížení platu či odebrání odměn.

## **Motivované jednání**

Způsob dosahování cíle, uspokojování potřeby, souhrnně řečeno motivované chování, je určováno analýzou situace. Ta určí chování, způsob, taktiku, kterou jedinec zvolí. Určuje však i dosažitelnost cíle. Zjednodušeně řečeno, motivované jednání je spuštěno, jestliže je motiv dostatečně silný, pravděpodobnost dosažení cíle dostatečně vysoká, hodnota cíle je uspokojující a chování není v rozporu s morálkou jedince. Ovšem snadná práce není silně motivující, tudíž se úkol stává neatraktivním.

Existují samozřejmě i výjimky. Například silná potřeba nasycení jako výchozí motivační stav. V případě, že objekt nemůže nalézt jakékoli jiné řešení situace, snižuje tento stav nároky na hodnotu jídla a rovněž oslabuje jeho morálku. Tato situace může vést až ke zmocnění se jídla krádeží.

### **Ovlivnění motivace**

Motivaci dělíme na vědomou a nevědomou. Nevědomá motivace je nevědomá potřeba. V tom případě můžeme u vědomé motivace říci, že je potřebou vědomou, tudíž jí můžeme ovlivnit. Pokud mluvíme o motivaci sama sebe, tak se bavíme o sebemotivaci. Jen těžko můžeme dosáhnout cílů bez vlastní motivace. Pokud sebemotivace chybí, je pravděpodobné, že při dosažení cíle nebudete spokojeni. Budete sice odměněni někým, kdo vám úkol zadal, tedy budete motivováni pouze vnější motivací. Nejčastějším faktem chybějící sebemotivace je, že jedinec nedělá nic „sám od sebe“. Není sám sebou motivován vymyslet či zrealizovat nějaký nápad nebo cíl. Často může docházet k tomu, že jedinec není sám se sebou spokojený. Pak u něj může docházet k frustraci, depresím nebo i k sebepoškozování. Důležité tedy je umět sám sebe namotivovat či si sám určit nějaký cíl.

"Není hanba nedosáhnout svého cíle, ale je hanba nemít cíl!" (Člověk před otázkou smyslu, Frankl, 2006, s. 155)

### **Stimulace a stimulační prostředky motivace**

Stimulace představuje vnější působení na motivaci člověka za účelem ji změnit. Při stimulaci jsou využívány různé podněty a pobídky, které odpovídají vnitřní motivaci člověka a vedou ke změně jeho chování.

Zatímco motivy jsou vnitřní pohnutky člověka, stimuly jsou vnější podněty. Tedy rozdíl mezi motivem a stimulem je ten, že stimul působí na lidskou psychiku zvenčí, kdežto motiv zevnitř. Ovšem jsou zde i vnitřní stimuly, které vycházejí zevnitř samotného jedince. Na rozdíl od vnějších stimulů mají ty vnitřní dlouhodobější účinky, protože jedinci nejsou nijak vnuceny.

Stimulem vlastně může být jakýkoli podnět, který vyvolá určité změny v motivaci člověka.

### **Význam hodnocení**

Klíčový význam hodnocení z hlediska psychologie závisí na zpětné vazbě, tedy obeznámení jedince s vlastní výkonností a s efektem, který jeho práce přinesla.

Proces hodnocení je vhodné rozdělit do 4 fází:

V první fázi, tedy na začátku hodnotícího procesu, by mělo dojít k nastavení požadavků, které jsou nutné ke splnění daného úkolu.

Následně, ve druhé fázi, je potřebné nastavit nejvhodnější hodnotící metodu. Nejčastěji se používají tři až sedmibodové hodnotící stupnice. Stupnice může být založena na hodnocení neverbálním, tedy například potlesku. Podle jeho délky naznačíte svoji spokojenost i s částečně odvedenou prací. Dále pak na hodnocení verbálním, tedy slovním.

Během třetí fáze by mělo být hodnocení, připomínky a závěry prodiskutovány s každým, kdo bude úkol plnit.

Ve čtvrté, závěrečné fázi, musí dojít k vyhodnocení zvoleného hodnocení a také výsledků práce každého, kdo úkol plnil.

Díky tomuto procesu „každý, kdo úkol plnil“ bude motivován k tomu, aby odvedl co nejkvalitnější práci.

### **Příběh Viktora Frankla**

„Když jsem byl malý chlapec a bránil jsem se provádět každodenní hygienu, tatínek mi vyprávěl o jednom vědci zavřeném v koncentračním táboře. Ten si všiml, že spoluvězni, kteří měli „vůli k životu“, se snažili za jakýchkoli okolností provádět běžné denní činnosti, jako třeba holení, i když neměli žiletku nebo holící mýdlo. Američané pak prý udělali výzkum mezi bývalými válečnými zajatci a zjistili, že z táborů se vrátili



hlavně ti, kdo podobně ztělesňovali chuť žít. Tehdy jsem neměl sebemenší tušení, že americké vědce Nardiniho a Liftona přivedla k jejich výzkumu právě kniha Viktora Frankla.“ (A přesto říci životu ano, Frankl, 1977, s. 5)

## STRES

Stres je přirozená a nedílná odpověď organismu na podněty a situace vnějšího i vnitřního prostředí lidského těla. Není náhodou, že je stres nejčastěji definován jako reakce na podněty, často označené jako stresory. Stresové odpovědi lidského organismu pomáhají přežít a zpracovat náročné, zátěžové nebo nebezpečné situace. V době vývoje člověka tomu nebylo jinak. Jednalo se o procesy, které pomáhaly přežít, ulovit kořist, rozmnožit se a vytvořit bezpečný domov pro nový přírůstek. V dnešní době se také jedná o přežití, i když už v jiném úhlu pohledu. Jedná se spíše o přežití s určitou kvalitou života. Přesto, že se jedná o vrozenou reakci, neznamená to, že s ní nemůžeme pracovat. Primární reakce jsou automatické, ale následuje celá řada dalších, se kterými se dá pracovat.

Obecně rozšířený názor, že stres je pouze něco negativního, čemu se musíme vyhýbat, je mylný. Náš organismus bývá často označován jako struna. Pokud je volná a nemá napětí, nevydá žádný tón. Když ji správně napnete, vydá krásný tón. Pokud ji ale přepnete, praskne. Přirozená míra stresu je nutná, aktivuje a motivuje. K maximálnímu výkonu potřebuje jedinec určitou dávku stresu. Důležité však je, aby míra stresu nepřekročila schopnosti člověka vyrovnat se s mírou napětí.

Pozitivním stresem bývá pozornost, zájem, porozumění, které nám druzí věnují nebo které my věnujeme něčemu nebo někomu. Dále soustředění na práci, sport či zábavu, tvořivé napětí dané výzvou a možnost dosažení úspěchu.

Negativní stres nejčastěji přináší pocit ohrožení včetně nepřátelského postoje druhých, netrpělivost našich blízkých s námi, nadměrná fyzická nebo psychická zátěž, necitlivost druhých a jejich neúcta a dlouhodobé neuspokojení potřeb.

Frustrace je psychický stav, ke kterému dochází při zmaření něčeho pro nás důležitého. Je to zátěžová situace, která vzniká dlouhodobým zablokováním možnosti dosáhnout cíle.

Určitá míra frustrace je opět užitečná, protože aktivuje a motivuje k dosažení cíle. Frustrující jsou neúspěchy, nedůvěra okolí, neuspokojivé vztahy, ztráty důležitých osob, hodnot, zaměstnání, společenské úrovně, nedostatek peněz, přátelského přístupu a smyslu života. Na frustraci reagujeme agresí, hněvem, ironií, pomluvami, sebeklamem, naučenou bezmocí, neschopností řídit svůj život, alkoholem, drogami, gamblerstvím či workoholismem.

Někdy dochází ke ztrátě síly a vleklému dlouhodobému stresu, který více škodí než pomáhá. V důsledcích tohoto stresu dochází i k fyzickým problémům, jako je drastická dieta, nespavost nebo vleklé problémy v rodině, škole či zaměstnání.

### **Stresory a stresové situace**

Stresory se někdy zjednodušeně dělí na psychické, fyzické a sociální. Mezi psychické patří např. časová tíseň, mnoho změn v krátkém období, emočně nepříjemné myšlenky, představy nebo vzpomínky. Mezi fyzické řadíme např. hluk nebo chlad. Do sociálních stresorů, které se zpravidla promítnou do psychiky člověka, řadíme např. konflikty s lidmi, odmítnutí druhou osobou nebo ztrátu blízké osoby. Zjednodušeně můžeme říct, že v nás spouštějí stresovou reakci a nepřiměřené prožívání všech situací, které mohou ohrozit naše zdraví, emoční stabilitu, výkon, kontrolu nad životem, sociální postavení, ekonomickou situaci nebo významné mezilidské vztahy.

Jak moc a jak dlouho nás budou různé události stresovat, záleží na těchto třech faktorech. Na intenzitě a délce působení stresorů, na způsobu našeho myšlení a na našich možnostech a dovednostech určitý stresor zmírnit nebo odstranit.

Extrémními stresovými situacemi jsou přírodní katastrofy, dopravní nehody či zřícení letadla, fyzické nebo sexuální násilí, přítomnost na místě tragédie nebo ztráta majetku.

## Stresory ve školním prostředí

Školní stresory nejsou zcela jednotně klasifikovány. Stresorem se v podstatě může stát jakýkoliv podnět, který společně s dalšími faktory vyvolá pocity ohrožení a spustí stresovou odpověď organismu. Takovou stresovou situací může být vztah žáka a učitele, proces a výsledek školní klasifikace, podmínky učení, vzájemné vztahy se spolužáky a fyzikální podmínky.

## **Stres a zdravotní stav**

Při stresu se aktivuje sympatikus, který vede k aktivaci svalstva, zvýšení srážlivosti krve, odkrvení kůže, stažení břišních orgánů, zrychlenému dýchání, snižování hmotnosti a produkci kortizolu. Chronický stres může způsobit úzkosti a deprese, zažívací potíže, obezitu, srdeční potíže či dokonce rakovinu.

## **Škála životních událostí**

Američtí psychologové T. H. Holmes a R. H. Rahe na vytvoření škály životních událostí pracovali více než 15 let. Jedná se pouze o orientační hodnoty, neboť na každého člověka různá situace působí jinak. Podle součtu bodů zjistíte míru ohrožení stresovými vlivy.

Úmrtí partnera/ partnerky	100
Rozvod	73
Uvěznění	63
Smrt člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Organizační změny ve škole	49
Výrazné zadlužení	47

Ztráta zaměstnání	47
Usmíření ve vztahu	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Změna počtu partnerských hádek	35
Změna pracovních povinností	29
Problémy s příbuznými	28
Vynikající osobní úspěch	26
Zahájení či ukončení školy	26
Změna životních podmínek	25
Revize osobních návyků	24
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna trávení volného času	19
Změna církevních rituálů	19
Změna společenských povinností	18
Změna spánkových návyků	16
Změna počtu rodinných sešlostí	15
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13

Prázdniny 12

Méně závažné porušení zákona 11

150- 200 bodů *skupina mírně ohrožená stresovými vlivy*

200-300 bodů *skupina ohrožená stresovými vlivy*

nad 300 bodů *riziková skupina*

Už při 150 bodech spadáte do skupiny mírně ohrožené stresovými vlivy, přitom součet všech bodů je 1 154!

### **Útok, útěk nebo ustrnutí**

Ačkoli je lidstvo již velmi vyspělé, v některých ohledech se řídí těmi nejzákladnějšími instinkty, které mají i ostatní živí tvorové. Mozek člověka se totiž skládá ze tří částí a to z emočního mozku, dále z tzv. plazího mozku a neokortexu.

Ta vývojově nejstarší část mozku, plazí mozek, je tím, který má každý živý tvor. Ovšem jeho funkce je nejzásadnější. Kdyby neexistoval plazí mozek, žádný druh by na zemi nepřežil. Jeho hlavní funkcí je totiž udržet nás fyzicky naživu. Každý tvor na planetě má základní instinkt, a to přežít. Tento instinkt se projevuje třemi způsoby- útokem, útekem nebo ustrnutím.

Už jen málokdy se potkáme s divokými predátory nebo podobným nebezpečím. Vrozená reakce „útok, útěk nebo ustrnutí“ je dennodenně aktivována spíše moderními stresory jako například pracovní zátěž nebo nikdy nekončící práce v domácnosti.

### Útok

Jen menší procento žen reaguje na ohrožující situaci útokem. Většinou je takovým útokem křik a pouze v ojedinělých případech fyzické napadení, nejčastěji facka. Útok má základní podobu bránit se a ukázat, že si to líbit nenechám. Co se ale ve

skutečnosti při útoku děje, je snižování se na úroveň útočníka a „oplácení“ mu jeho konání.

### Ustrnutí

Ustrnutí je reakcí, kdy raději nic neděláte. Na rozdíl od útoku je ve většině případů vaším protivníkem zvíře. Nejste schopni se bránit, něco říci nebo odejít. Prostě jen stojíte a koukáte, ale neuděláte vlastně vůbec nic. Ustrnutím reagují většinou osoby s nižší mírou dominance. Každé ustrnutí je pro ně příležitostí svojí dominanci zvýšit.

### Útěk

Reakci útěku někdy přirovnáváme k ignoraci. Celou situaci raději ignoruji, nic neřeším, o ničem nemluvím a hlavně se k situaci nevracím, tedy útěk psychický. Může se však jednat i o útěk fyzický. U tohoto druhu je většinou člověk schopen se vrátit a situaci vyřešit.

## **Syndrom vyhoření**

Syndrom vyhoření je stav celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu. Vyskytuje se hlavně u lidí, kteří jsou pravidelně v kontaktu s jinými lidmi. U lidí schopných, ambiciózních a zodpovědných. Odhaduje se, že se syndromem vyhoření se alespoň jednou v životě setká 20-30 % profesionálů pracujících s lidmi. Uvádí se, že až 45% lékařů tímto syndromem trpí. Mezi nejvíce ohrožené lékařské profese patří psychiatři. Podle zahraničních výzkumů syndrom vyhoření prodělalo až 40 % učitelů.

Syndrom vyhoření nevzniká ze dne na den. Lidé k němu mohou dospět po různě dlouhé době, kterou můžeme rozdělit na fáze.

První fází je idealistické nadšení. „Jdu do toho na plný plyn, těším se na skvělou seberealizaci. Těm lidem je třeba pomáhat. Chápu je a musím jim pomáhat co nejvíce.“

Druhou fází je stagnace. „Proč bych se měl honit? Beztak to nějak dopadne. Těch požadavků je moc a člověk část musí ignorovat. Hlavně si udělat v práci pohodu.“

Třetí fází je frustrace. „Klienti si vymýšlejí, manipulují a zneužívají mé dobroty. Nějak mě to tady všechno štvě.“

Čtvrtou fází je apatie. „Nestojí to za nic, ale nějak to vydržím. Hlavně přežít.“

Poslední fází je syndrom vyhoření. „Už to nejde vydržet, mám toho po krk. Už bych odsud vypadl. Kašlu na to. Vedení je šílené a klienti také, štvou mě. Ať mi vlezou na záda. Měl bych s tím a se sebou něco dělat, ale popravdě se mi nechce. Ono to nějak vyhnije!“

Myšlenky v poslední fázi: „Tolik se snažím a přitom je to k ničemu. Jsem úplně na dně. Jsem opotřebovaný. Nemá to cenu, smysl. Nelepší se to.“

Emoce v poslední fázi: marnost, bezmoc, nedocenění, pocity křivdy a nespravedlnosti, zlost, zklamání, sebelítost a strach.

Tělesné reakce v poslední fázi: celkové napětí, únava a nesoustředěnost, zažívací potíže, bolesti hlavy, zad, krční páteře a poruchy spánku.

Pozorovatelné chování v poslední fázi: podrážděné reakce, zhoršená schopnost se rozhodovat, značkování klientů, vyhýbání se klientům a kolegům a emoční infikování dalších kolegů.

Negativní důsledky pro vyhořelého člověka: nižší výkonnost, vyšší nemocnost, více absencí v práci, nárůst konfliktů v pracovním a osobním životě, deprese, šíření špatné nálady v pracovním kolektivu, užívání návykových látek a zhoršená péče o klienty.

Nejčastějšími rizikovými rysy osobnosti je osobnost typu A, tedy někdo zaměřený na výkon, přehnaně soutěživý a závislý na uznání. Dalšími ve skupině jsou workoholici, chorobně závislí na práci a perfekcionisti.

Syndromem vyhoření jsou ohroženi především lékaři, zdravotní sestry a další zdravotní pracovníci. Dále pak psychologové a psychoterapeuti, sociální pracovníci,

učitelé, duchovní a řádové sestry, dispečeri, úředníci v bankách a úřadech, profesionální funkcionáři, politici, manažeři, právníci, pracovníci věznic, policisté, poradci a informátoři.

Podle jiných zdrojů v seznamu chybí profesionální vojáci, piloti, hasiči, novináři, taxikáři, stavbyvedoucí a dopravní policie.

Syndromu vyhoření můžeme předcházet několika způsoby. Snižovat příliš vysoké nároky, naučit se říkat ne, stanovit si priority, dělat přestávky, zacházet rozumně se svým časem, vyjadřovat otevřeně svoje pocity, vyvarovat se negativnímu myšlení, doplňovat energii, zajímat se o své zdraví a využívat nabídek pomoci.

### **Odbourání a prevence stresu**

Samotné uvolnění a odbourání stresu dělíme na fyzické a psychické uvolnění. Do fyzického uvolnění řadíme nejznámější metodu meditaci. Jedná se o vědecky ověřenou metodu, při které dochází ke změně struktury mozku pomocí tvorby nových neuronových spojení. Výsledkem je, kromě jiného, odbourání stresu a dosažení stavu vnitřního klidu. Dalším účinkem je i snížení pocitu úzkosti. Mezi druhou, neméně známou metodu, patří relaxace. Obecně se jedná o metody, jak tzv. vypnout hlavu. Cvičení, stejně jako jakákoli jiná sportovní aktivita, je též skvělé na odbourání stresu. Cvičením zlepšujete fyzickou kondici, zmírňujete stres a úzkost a předcházíte nemocem a únavě.

Dalšími tipy na fyzické uvolnění je protistresové dýchání, zpomalení tempa pohybů a řeči, uvolnění obličeje, procházka, protistresové masáže nebo třeba obklopení jasnými barvami. To nejmenší je se usmát. I to pomáhá.

Pro psychické uvolnění je skvělé přepnutí mozku, tedy soustředění se na něco jiného, vizualizace spokojenosti nebo ventilace v komunikaci.

### **Závěr**

Celé téma motivace a stresu je velmi obsáhlé. Do této práce jsem si vybral pro mě důležitá podtémata. Zaměřoval jsem se především na děti v předškolním a školním



věku. Dětem totiž často chybí motivace a převládá u nich stres. Vnímám to například u sebe v devátém ročníku základní školy. Dělali jsme přijímací zkoušky, tedy spousta stresu a zároveň motivování cílem, který nebyl lehce dosažitelný, proto u některých lidí motivace úplně chyběla. Výrazně se zaměřuji na řešení těchto problémů i s konkrétními tipy a příznaky. Vše jsem se snažil psát jednoduchou formou, aby ji pochopili všichni, hlavně studenti v mém věku.

## Resumé

Das ganze Thema Motivation und Stress ist sehr umfassend. Ich habe in meiner Arbeit für mich wichtige Unterthemen gewählt. Ich habe mich vor allem auf die Kinder im Vorschul- und Schulalter spezialisiert. Die Motivation fehlt nämlich den Kindern oft und der Stress überwiegt. Zum Beispiel bei mir im neunten Schuljahr. Wir haben Aufnahmeprüfung gemacht, also viel Stress und zugleich mit dem Ziel motiviert, das nicht leicht erreichbar war. Deshalb bei einigen Schülern die Motivation ganz fehlte. Deutlich habe ich auf die Lösung dieser Probleme gezielt, auch mit den konkreten Tipps und Zeichen. Ich habe alles in einfacher Form geschrieben, damit sie alle verstehen, vor allem Studenten und Schüler im meinem Alter.

## Zdroje

*Odměny a tresty ve výchově předškolních dětí v mezigeneračním pohledu.* Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.

*Skinnerova teorie zesílení.* Managementmania [online]. Praha: Managementmania, 2016 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/skinnerova-teorie-zesileni>

*Motivace zaměstnanců.* Práce a mzda [online]. Olomouc: www.praceamzda.cz, 2017 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.praceamzda.cz/clanky/3816/motivace-zamestnancu>

*Desatero sebemotivace.* HR News [online]. Praha: www.hrnews.cz, 2007 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/legislativa-id-2698718/desatero-sebemotivace-id-46890>

*Stimulace jako nástroj pro ovlivnění pracovní motivace zaměstnanců.* Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.

*Motivace.* Magazín Bosston [online]. Havířov: www.bosston.cz, 2010 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <http://www.bosston.cz/clanek/motivace>

*Motivace a stimulační.* Olomouc, 2010. Bakalářská práce. Moravská vysoká škola Olomouc.

*Jak efektivně hodnotit zaměstnance.* Psychologie pro každého [online]. Praha: psychologieprokazdeho.cz, 2016 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://psychologieprokazdeho.cz/efektivne-hodnotit-zvysit-motivaci/>

*Adamsova teorie spravedlnosti.* Managementmania [online]. Praha: Managementmania, 2016 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/adamsova-teorie-spravedlnosti>

*Psychologické aspekty motivace* [online]. 1. Olomouc: Code Creator, 2014 [cit. 2023-05-14]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/04.html>

*Stres a jeho zvládání.* Praha, 2009. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.

*Co je stres?.* Alfabet [online]. Litoměřice: www.alfabet.cz, 2019 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.alfabet.cz/pece-o-sebe/syndrom-vyhoreni/kratkodoby-stres/>

*Pozitivní a negativní stres.* Hospodářské noviny [online]. Třebíč: <https://archiv.hn.cz>, 2003 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://archiv.hn.cz/c1-12286770-pozitivni-a-negativni-stres>

*Krátkodobý stres pomáhá k výkonům, dlouhodobý ničí. Naučte se relaxovat.* IDnes [online]. Praha: IDnes, 2010 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/kratkodoby-stres-pomaha-k-vykonum-dlouhodoby-nici-naucte-se-relaxovat.A100402\\_135630\\_psychologie\\_pet](https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/kratkodoby-stres-pomaha-k-vykonum-dlouhodoby-nici-naucte-se-relaxovat.A100402_135630_psychologie_pet)

*Zátěžové situace ve školním prostředí.* Olomouc, 2015. Studijní text k projektu. Univerzita Palackého v Olomouci.

*Stres a zátěžové situace.* Brno, 2014. Studijní prezentace. Masarykova Univerzita.

*Problém se stresem- příznaky a léčba.* Moje EUC [online]. Jihlava: <https://euc.cz>, 2020 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/problem-se-stresem-priznaky-a-lecba/>

*Míra stresu.* Letecký psycholog [online]. Luhačovice: www.leteckypsycholog.cz, 2013 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.leteckypsycholog.cz/mira-stresu/>

*Tři základní reakce na stresující situace, a jak je využít ve svůj prospěch.* Akční ženy [online]. Praha: <https://akcnizeny.com>, 2020 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://akcnizeny.com/tri-zakladni-reakce-na-stresujici-situace-a-jak-je-vyuzit-ve-svuj-prospech/>

*Stres nás zabíjí.* E15 [online]. Praha: e15, 2017 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.e15.cz/domaci/stres-tichy-nepritel-kazdeho-z-nas-1330361>

*Osobnost typu A.* CelostniMedicina [online]. Opava: www.celostnimedicina.cz, 2014 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/osobnost-typu-a.htm>

*Metody pro odbourání stresu.* FYZIOklinika [online]. Praha 11: <https://fyzioklinika.cz>, 2020 [cit. 2023-05-14]. Dostupné z:



<https://fyzioklinika.cz/poradna/clanky-o-zdravi/608-metody-pro-odbourani-stresu>

*A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor.* 3. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 979-80-7192-866-9.

*Syndrom vyhoření- jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie.* 1. Praha: PASPARTA Publishing, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

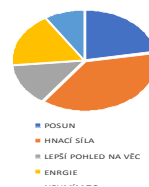
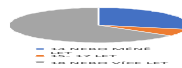
## **Přílohy**

Odpovědi z dotazníku:

1) Jsem:

2) Je mi:

3) Co pro tebe  
znamená motivace?





4) S jakými pocity se ti pojí motivace?

5) Co je vnitřní motivace?

POTŘEBA POZNÁNÍ, SEBEREALIZACE  
 MOŽNOST ODMĚNY  
 VÝSLEDEK POTŘEB

U této otázky byly pouze dvě možnosti správné a to potřeba poznání a seberealizace a výsledek potřeb a zájmů člověka.

6) Jaký citát je ti nejbližší?

JESTLI NAJDEŠ V ŽIVOTĚ CESTU BEZ PŘEKÁŽEK, URČITĚ NIKAM NEVEDE.

JESTLI CHCEŠ NĚCO, CO JSI NIKDY NEDOKÁZAL, TAK MUSÍŠ DĚLAT NĚCO, CO JSI NIKDY NEDĚLAL.

PŘIJÍT MŮŽEŠ JEN O TO, CO MÁŠ. TO ČÍM JSI, NEZTRATÍŠ.

7) Co je vnější motivace?

HROZBA TRESTEM   ■ KULTURNÍ POTŘEBY   ■ MOŽNOST ODMĚNY

U této otázky jsou pouze dvě odpovědi správné a to možnost odměny a hrozba trestem.

8) Co je podle tebe účinnější?

