

Športovo-rekreačné aktivity ako nástroj redukcie stresu u manažéra

Milena Švedová*

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta manažmentu

Katedra turizmu a hotelového manažmentu

Konštantínova 16, 080 01 Prešov, Slovakia

milena.svedova@unipo.sk

Ivan Uher

Univerzita P.J. Šafárika v Košiciach

Ústav telesnej výchovy a športu

Ondavská ul. 21, 040 01 Košice, Slovakia

ivan.uher57@gmail.com

Tünde Dzurov Vargová

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta manažmentu

Katedra turizmu a hotelového manažmentu

Konštantínova 16, 080 01 Prešov, Slovakia

tunde.dzurov.vargova@smail.unipo.sk

Zuzana Kúchelová

Univerzita P.J. Šafárika v Košiciach

Ústav telesnej výchovy a športu

Ondavská ul. 21, 040 01 Košice, Slovakia

zuzana.kuchelova@upjs.sk

* corresponding author

Abstrakt: Spoločenské očakávanie, požiadavky, prispôbovanie sa novým technológiám, nevyhnutnosť, konkurencieschopnosť, vysoká kvalita vytvára „tlak“ na ľudí ako stav – fenomén zlyhania a vytvárania konfliktov. Keďže najväčší tlak v organizácií, podniku či firme pôsobí na manažéra, pretože kombinuje ľudské, fyzické, peňažné i informačné zdroje, dochádza k nadmernému stresu. V našom príspevku sa zaoberáme problematikou odbúravania stresu v práci manažéra a bližšie špecifikujeme vybrané športovo-rekreačné aktivity, ktoré pôsobia na bio-psycho-sociálnu rovnováhu jedinca v modernej dobe.

Kľúčové slová: stres; manažér; životný štýl; športovo-rekreačné aktivity;

JEL klasifikácia: I11; I15; M5; O1

1. Úvod

Činnosťou vedúcich osobností – manažérov je vedenie ľudí. „*Manažéri sú nositelia procesov manažmentu v organizácii a predstavujú špecifickú skupinu ich zamestnancov, ktorí sami nevykonávajú žiadne pracovné činnosti, ale vytvárajú podmienky, aby ich podriadení mohli vykonávať im uložené pracovné úlohy s vysokou efektívnosťou, kvalitne a včas*“ (Pitra 2008, str.37). Často krát svoju prácu vykonávajú pod stresom. Skutočnosť je však taká, že život bez stresu v podstate neexistuje a preto je dôležité, aby sa jedinci naučili stres redukovať resp. eliminovať. Dlhodobá stresová záťaž má totiž za následok rôzne fyzické aj psychické ochorenia. Podľa prieskumov majú úspešní ľudia jednu spoločnú vlastnosť, skoro všetci vedia zvládať stres. Výskumné centrum TalentSmart vykonalo výskum s viac ako miliónom ľudí a zistilo, že 90 % tých najvýkonnejších dokáže v stresových situáciách zostať v pokoji. V našom príspevku prezentujeme možnosť zvládania stresu pomocou vybraných športovo-rekreačných aktivít.

2. Základné teoretické východiská

Pojem stres definoval a autorom teórie stresu je Hans Selye, rodák z Komárna, endokrinológ, ktorý sa v prvej polovici 20. storočia vysťahoval do Kanady. Tvrdil, že akákoľvek nadmerná záťaž – čiže stres, vyvolá všeobecný adaptačný syndróm (tzv. „GAS“), ide o špecifickú hormonálna reakcia organizmu, najmä hypofýzy a drene nadobličiek, ktoré vyplavia do krvi hormóny. Zároveň stres charakterizuje ako nešpecifickú, poplachovú a obrannú reakciu, ktorou sa organizmus bráni narušeniu homeostázy ako základného predpokladu adaptácie na vonkajšie prostredie. Pauknerová (2006) uvádza: „*stres je totiž novodobou pandémiou ľudstva a stáva sa našou každodennou súčasťou. Je akýmsi prirodzeným dôsledkom rýchlej a hektickej doby, v ktorej žijeme*“.

2.1 Fenomén Stresu

Výraz „*stres*“ označuje skôr emocionálny stav, citové vypätie, ktoré je také silné, že obmedzuje našu schopnosť normálne fungovať. Ak totiž pozorujeme zmeny, ktoré človek prežíva pod vplyvom stresu, prichádzame k záveru, že stres je spojenie fyziologických a psychologických reakcií organizmu vystaveného zvýšeným nárokom (Melgosa 1998).

Stres v práci manažéra sa vyskytuje a problematikou stresu sa zaoberali viacerí autori. Atkinson (2003) popisuje stresový stav, ako stav keď ľudia prídu do kontaktu s udalosťami, ktoré vnímajú ako ohrozenie svojej telesnej alebo duševnej pohody. Týmito udalosťami budú takzvané stresory a reakcie ľudí na stresových situácie, ktoré označujeme ako stresové reakcie.

Schaper (2011) chápe stres ako intenzívny a subjektívne nepríjemný stav napätia, ktorý vzniká z obavy, že nastane silne averzívna, rýchlo sa blížiaci, subjektívne dlho trvajúca situácia, ktorá s vysokou pravdepodobnosťou nie je plne kontrolovateľná a ktorej vyhnutie sa je subjektívne pociťované ako dôležité.

Stres ovplyvňuje všetkých ľudí bez ohľadu na pohlavie, vek, rasu, spoločenskú príslušnosť, inteligenciu a pod. Stres u človeka má somatické prejavy, psychické prejavy, na ktoré ale človek reaguje obrannými mechanizmami.

- Somatické prejavy: medzi somatické prejavy patrí rozšírenie zrenie a zlepšenie zrakového vnímania, zvyšuje sa potenie, zrýchľuje sa činnosť srdca a pulz, sťahujú sa periférne cievy a koža bledne, zvyšuje sa krvný tlak, zrýchľuje a prehĺbuje sa dýchanie, klesá vylučovanie moču, pocit sucha v ústach, spomaľuje sa črevná peristaltika, zvyšuje sa mentálna bdelosť, zvyšuje sa napätie svalov, zvyšuje sa hladina cukru, človeka sa zmocňuje letargia, únava a inaktivita, môže nastať pokles fyziologických funkcií a napätia kostrových svalov.
- Psychické prejavy: medzi psychické prejavy patria úzkosť, hnev, verbálne a motorické prejavy, ako aj zdolávacie a nevedomé obranné mechanizmy. Niektoré sú užitočné, iné pôsobia ako prekážka. Zvolávacími dynamizmami rozumieme procesy, pomocou ktorých človek zvláda záťažové situácie. Patrí k nim riešenie problému, štruktúrovanie, sebakontrola či sebadisciplina, fantázia a prosba.
- Obranné mechanizmy (nevedomé) sú popretie, racionalizácia, kompenzácia, represia, regresia, sublimácia, identifikácia, projekcia, konvencia, premiestnenie a opačné reagovanie (Šnýdrová 2006).

O strese sme zvyknutí uvažovať prevažne v nepríjemných súvislostiach. Existujú však i typy napätia pre život potrebné, ba dokonca často nevyhnutné, dokonca príjemné. Rozlišujeme tak prijateľný stres, ktorému sa hovorí **eustres** a negatívny stres, ktorý nazývajú **distres**.

Na základe udalostí ktoré jedinec prežíva sa aj stres delí na jednotlivé typy:

1. Akútny stres

2. Chronický stres
3. Postraumatický stres
4. Anticipačný stres

Na to aby bol stres vyvolaný musia na jedinca pôsobiť stresory, nimi sa rozumejú všetky externé aj interné stimuly, ktoré vedú so zvýšenou pravdepodobnosťou k stresovej reakcii vo forme psychických stavov alebo určitých spôsobov správania (Schaper 2011). Prvú klasifikáciu stresorov podal Selye (1966), ktorý rozlišoval fyzikálne stresory (napr. alkohol, nikotín, kofeín, radiáciu, nízky obsah kyslíku vo vzduchu, meteorologické vplyvy či prírodné katastrofy) a emocionálne stresory (úzkosť, zármutok, obavy, strach, nenávisť, nepriateľstvo, zlobu, senzorickú depriváciu a pod.).

Richter a Hacker (1998) uvádzajú rozsiahle delenie stresorov pre pracovnú oblasť (viď tab.1). Autori tvrdia, že samotné objavenie sa uvedených faktorov často nepostačuje k tomu, aby sme u jednotlivca dokázali vysvetliť vznik prežitku stresu. Vystavenie rovnakému stresoru môže totiž u jedného človeka vyvolať stresovú reakciu a u druhého nie.

Tabuľka1: Stresory v pracovnom prostredí

Stresory	Reakcie
Stresory vyplývajúce z povahy pracovnej náplne	Príliš vysoké kvalitatívne a kvantitatívne požiadavky Neúplné, čiastkové úlohy Časový a termínový tlak Preťaženie informáciami Nejasné delegovanie úloh Odporujúce si pokyny Nečakané vyrušenia a rušivé vplyvy
Stresory vyplývajúce z pracovnej role	Zodpovednosť Konkurenčné správanie medzi kolegami Chýbajúca podpora a pomoc Sklamanie, chýbajúce uznanie Konflikty s nadriadeným a spolupracovníkmi
Stresory pochádzajúce z materiálneho prostredia	Hluk, mechanické vibrácie, chlad, teplo, toxické látky
Stresory pochádzajúce zo sociálneho prostredia	Psychologická klíma organizácie Nedostatok informácií Zmena prostredia, kolegov a charakteru pracovných úkonov/ úloh Štrukturálne zmeny v organizácii
Stresory pochádzajúce zo spôsobu, akým je nastavené správanie	Izolácia Združovanie
Stresory prameniace z personálneho systému	Strach z úloh, neúspechu, výčítiek a sankcií Neefektívne štýly správania Chýbajúce schopnosti a nedostačujúce pracovné skúsenosti Rodinné konflikty

Zdroj: Richter, Hacker (2008)

2.2 Stres manažment

Podľa Šambronskej a Matúšikovej (2019) masívne ekonomické a technologické zmeny vrátane nadmernej konkurencie neustále pôsobia na zmenu životného štýlu. Vysoká adaptabilita a flexibilita, ktorá sa od pracovníkov na pozíciách vyžaduje, je v priamej nadväznosti na nové technologické a procesné riešenia. Od konceptu životného zamestnania nachádzajúceho sa iba v jednej oblasti sa upúšťa. Z pohľadu psychiky sa môžeme domnievať, že pracovné a mimopracovné prostredie nie je možné od seba striktno odseparovať.

Ako uvádzajú Gallo a kol. (2018) manažéri sú jednotlivci, ktorí sú zodpovední za plnenie úloh, ktoré vyžadujú účasť iných členov organizácie alebo organizačné zdroje. Na počiatku vývoja manažmentu často splyvala funkcia vlastnícka, podnikateľská a manažérska. Manažéra možno charakterizovať ako riadiaceho pracovníka rozvíjajúceho aktivity v trhovom hospodárstve. Je to pracovník, ktorý vie spoznávať trh v jeho rozmanitosti, pripravovať si ho pre

svoju činnosť a súčasne ho primerane aj ovplyvňovať. Účelom jeho aktivít je vnášanie jednoty do spoločenskej práce, jej pretváranie v prácu a úsilie spojené so spoločným úsilím záujmovej skupiny, ktorú vedie. Do práce skupiny vnáša poriadok, systém, ktorý formuje jej spôsobilosť. Účelom jeho práce teda musí byť jednota a poriadok, účelné spájanie schopností a poznatkov. Manažér v riadiacej práci sa zaoberá súčasne celým radom činností, preto sa musí pripraviť na zmiernenie negatívneho dopadu vplyvov z prostredia.

Zvládanie stresu sa významným spôsobom viaže na rozoznávanie osobitostí pri zvládaní stresových situácií. Návodom nám môžu byť všeobecne rozoznávané stresové reakcie. Psychické reakcie: hnev a agresia; apatia a depresia (bezmocnosť, uzatváranie sa do seba...); úzkosť (starosť, obavy, napätie, strach...); oslabenie kognitívnych funkcií (problém so sústredením a s logickým usporiadaním myšlienok) oslabenie zdravia (psychosomatické poruchy). Z fyziologických reakcií: útok alebo útek (Atkinson 2003, str.494-499).

Pre zvládanie stresu je dôležité rozoznávať jednotlivé stresové situácie. Pomôcť nám pri tom môžu všeobecne rozoznávané stresové reakcie. Psychické reakcie: úzkosť (starosť, obavy, napätie, strach...); hnev a agresia; apatia a depresia (bezmocnosť, uzavretie sa do seba...); oslabenie kognitívnych funkcií (problém so sústredením a logickým usporiadaním myšlienok). Fyziologické reakcie: útok alebo útek; oslabené zdravie (psychosomatické poruchy) (Atkinson 2003, str.494-499).

Stres manažment je komplexná a veľmi dôležitá časť manažmentu organizácie. Jej nositeľom je manažér. Manažér musí mať neustále na pamäti prosperitu firmy, ku ktorej ju môžu doviest' iba zdraví a spokojní zamestnanci. Spokojní a zdraví zamestnanci môžu vydržať iba v takom prostredí, ktoré nie je príliš stresujúce a dbá o ich duševnú pohodu a osobnú rovnováhu. Na druhej strane si musí byť manažér vedomý toho, že určité množstvo stresu pôsobí na ľudí motivačne a až príliš uvoľnené prostredie nemusí pôsobiť motivujúco.

Stres v náročnej práci manažéra môže vyústiť do viacerých problémov, ktoré sa môže prejaviť na psychickom a fyzickom zdraví jedinca, neexistuje jeho spoľahlivá liečba, ale dá sa mu predchádzať metódami prevencie a eliminácie. Odporúča sa, ak si manažeri uvedomujú stres, ktorý vzniká pri pracovnom stereotype, nedostatočnom oddychu, stanovením nereálnych cieľov, aby podstúpili outdoorové programy, našli si chvíľu na pohyb, oddych a relaxáciu. Iba manažér plný fyzickej a psychickej sily je prínosom pre podnik. Prevenciu môže zabezpečiť manažér ovládajúci asertívne správanie a ucelený komunikačný štýl. Za vhodné odporúčané metódy sú pokladané outdoorové programy, time manažment, delegovanie (Showkat, Jahan 2013, 106-116).

- a) Outdoorový program – je aktívny odpočinok, aktívne vstrebávanie informácií v inom ako pracovnom prostredí, ktorý pomáha odbúrať negatívny dopad stresu na riadiacu prácu. Okrem lepšieho zvládania stresu prináša osvojenie základov asertívneho správania, zlepšenie komunikačnej techniky, chuť budovania tímu, lepšiu pripravenosť na zmeny, ale pôsobí aj ako nástroj zdokonaľovania manažérskych zručností. Ak odolnosť manažéra voči faktorom stresu je nízka, je potrebné nasadiť metódy eliminácie.
- b) Time manažment – organizácia vlastného času, je pre manažéra jednou z najdôležitejších metód odbúrania stresu. Keďže riadiaci pracovníci majú každý deň k dispozícii rovnaký objem času, ale zvyšujúce nároky v manažmente vyžadujú viac času, musia si stanoviť reálne ciele a postup ich vykonávania tak, aby nemali pocit, že sú v časovej tiesni.
- c) Delegovanie úloh predstavuje ďalšiu z efektívnych metód, ktorá môže byť využívaná pri eliminácii stresu v riadiacej práci. Manažér prideluje úlohy svojim spolupracovníkom alebo podriadeným, ak si je istý, že tieto úlohy splní a nebude ohrozené splnenie stanovených termínov úloh.

Stres v riadiacej práci sa dá eliminovať aj pomocou rôznych relaxačných cvičení, ktoré sám manažér môže vykonávať práve vtedy ak začína pociťovať stres. Je však potrebné, aby si našiel päť až desať minút pre seba. V súčasnosti sa podniky na Slovensku začínajú starať o podnik, podnikovú kultúru a svojich zamestnancov. Začínajú dbať aj na odbúravanie stresu, a to využitím spomínaných metód. Akokoľvek sa podniky snažia eliminovať stres svojich zamestnancov, ktorí často absolvujú protistresové aktivity, ich účinok je iba krátkodobý. Preto by takéto aktivity mali podniky podporovať a podnikať pravidelne, aby si aj zamestnanci či riadiaci pracovníci uvedomovali ich prínos nielen pre podnik, ale aj pre jedinca samotného.

Niektorí autori (napr. Křivohlavý 2001) ponúkajú prehľad osobnostných charakteristík, ktoré hrajú rolu vo zvládaní stresu. Zaraďuje medzi ne Locus of control, nezdolnosť (vyznačujúcu sa vnímaním prekážok ako výziev nie ako ohrozenia), vnímanie vlastnej účinnosti (self-efficacy), tzn. predstavy vlastnej schopnosti človeka riadiť chod diania okolo seba, optimizmus verzus pesimizmus, pociťovanú zmyslupnosť života, zmysel pre humor, kladné sebahodnotenie, sebadôveru, svedomitosť a negatívnu afektivitu.

Konkrétne stresory spojené s prácou v organizácii uvádza Dědina a Odcházel (2007):

- neadekvátne pracovné prostredie,
- nesprávny dizajn práce,
- chybná rétorika správania manažmentu,

- zlé vzťahy na pracovisku,
- neistá budúcnosť,
- rozchádzajúce sa názory v záujmoch organizácie a jednotlivca.

2.3 Športovo-rekreačné aktivity v kontexte domén zdravého životného štýlu – prevencia stresu

Priemerná celoživotná pohybová aktivita je pre udržanie dobrej kvality života veľmi dôležitá. Jedným z hlavných faktorov správneho životného štýlu je práve potreba každodenného pohybu, akejkolvek formy fyzickej aktivity, či rekreačného športovania. Jednotlivé formy pohybovej aktivity, ktoré sú zamerané na zlepšenie mentálnej a fyzickej pohody pomocou organizovanej alebo náhodnej účasti jedincov, charakterizuje Svoboda (2003) jednotným výrazom „šport“. Jůva (2004) označuje ako „šport“ širokú škálu pohybových aktivít nielen na základe porovnávania a súťaženia, ale i vo vzťahu k rekreačným aktivitám.

Podľa Zuckermana (1994, s.156) „...šport poskytuje relatívne prosociálnu formu empirického úsilia, ktorá stimuluje vzrušenie, vyžaduje určité schopnosti a niekedy poskytuje aj súťažno-agresívne odreagovanie, ktoré len výnimočne má za následok vážne zranenie pre samotného aktéra, alebo inej osoby“. S uvedeným autorom súhlasí aj Řepka, Hošek a Man (2007) a ďalej dodávajú, že je aj zdrojom silných emotívnych skúseností a zážitkov (Küchelová 2016, str.62) . Ako tvrdí Zusková a kol. (2015) šport môžeme chápať i ako označenie obsahujúce všetky druhy cvičenia, pohybovej a športovej činnosti v oblasti súťažnej, výchovnej, rekreačnej preventívnej a rehabilitačnej.

Samotný pohyb nadobúda okrem zložky racionálnej i emocionálnu, vedúcu k obohateniu kvality života jedinca. Je univerzálnym výrazovým prostriedkom človeka, základom akejkolvek aktívnej činnosti, prejavom jeho pocitov, nálad, potrieb a myšlienok (Liba 2010, str.86; Küchelová 2016, str. 46).

Pohybovú aktivitu môžeme rozdeliť aj podľa životného štýlu do štyroch skupín:

1. Prvú skupinu tvorí habituálna, bežná pohybová aktivita, organizovaná i neorganizovaná vo voľnom čase, zamestnaní i v škole. Obsahuje bežnú motoriku, hry, šport a iné. Ide o základné neštruktúrované pohybové aktivity (base linephysicalactivity): „Sú súčasťou aktivít každodenného života, tiež voľnočasových aktivít. Sú menej namáhavé. Nevyžadujú zvláštny priestor, zariadenie ani oblečenie“.
2. Do druhej skupiny patrí organizovaná, štruktúrovaná pohybová aktivita, ktorú riadi konkrétna osoba počas tréningovej či cvičebnej jednotky, ide o štruktúrované pohybové aktivity - druhovo špecifické. Pri pravidelnom a riadenom opakovaní prinášajú zdravotné benefity, vedú k zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Vyžadujú prevažne priestor, zariadenie, náčinie a oblečenie“ (Küchelová 2016, str. 53).
3. Tretia skupina obsahuje neorganizovanú pohybovú aktivitu. Jednotlivec si ju volí slobodne, podľa vlastných potrieb a záujmov vo voľnom čase bez dozoru. Patria nej napr.:
 - o telesné cvičenia (exercise): „Tu zaraďujeme aerobné, prostné, posilňovacie, naťahovacie telesné cvičenie“;
 - o zdatnosť (fitness): „Celostný, fenotypovo podmienený, kvalitatívne a kvantitatívne odstupňovaný znak človeka. Jeho potencionálny limit a kapacita regulačných a adaptačných procesov sa odráža v jeho biologickej, sociálnej a psychologickej podstate. Podstatu kvality podmieňuje imunitný systém“
 - o pohybové aktivity podporujúce zdravie (healthenhancingphysicalactivity): „Podporujú zdravie a prinášajú žiaduce zdravotné benefity. Sú pravidelné, plánované a svojím objemom i namáhavosťou zodpovedajú overeným odporúčaniam“ (Küchelová 2016, str.53).
4. Štvrtá skupina pohybovej aktivity je realizovaná v cykle jedného týždňa. Jej súčasťou môžu byť organizované i neorganizované pohybové aktivity ako súčasť dopravy a presunov. (Craig et al., 2003, 1385).

3. Metodológia

Cieľom predloženej práce je kvalitatívna analýza teoretických východísk problematiky stresu v práci manažéra s premostením na praktické využitie prostriedkov na jeho odbúravanie s akcentom na vybrané športovo-rekreačné aktivity. Pri spracovaní sme využili analýzu teoretických poznatkov z oblasti stresu, stresových situácií, ich eliminácie a redukcie na základe životného štýlu a jeho vybraných determinantov.

4. Výsledky a odporúčania

Zvládanie zamerané na problém sa zameriava na riešenie stresovej situácie, na veci, ktoré stres spustili a na prevenciu opakovania podobnej situácie. Pristupuje sa spôsobom vymedzenia problému, hľadáním riešenia a zvažovaním alternatív. Zvládanie zamerané na emócie sa používa najčastejšie vtedy, keď je človek zavalený negatívnymi emóciami a zabraňuje mu to v riešení problému, alebo keď je problém neovplyvniteľný. Zvládanie zamerané na emócie sa spája s termínom obranných mechanizmov, ktoré súviseli s nevedomým vyrovnávaním sa a s úzkosťou. Ďalšou kategóriou zvládania stresu je jeho vedomé ovplyvňovanie rôznymi technikami ako napr.

- behaviorálne (meditácia, relaxácia, cvičenie)
- kognitívne.

Aplikáciu stres manažmentu rozdelil Greenberg (2008) na štyri skupiny:

- Životné situácie a zmena na základe ich vnímania - pozorovania (interpersonálne a intrapersonálne intervencie),
- relaxačné techniky (meditácia, zobrazovanie, relaxačné techniky),
- fyziologické vyburcovanie a zmena správania (cvičenie, rozmanitosť, stratégie na potlačenie stresového správania),
- špecifické oblasti aplikovania (pracovný stres, rodinný stres, stres študentov, stres starších ľudí).

Autor ďalej uvádza nasledovné techniky v oblasti životných situácií: nebrať si prácu so sebou domov; na obed treba využiť celú hodinu; na obede sa nediskutuje o práci; diskutovať o pocitoch z pracovného stresu so svojim okolím. V oblasti kde dokážeme rozoznať stres: hľadiť na problém s humorom; rozoznávať skutočnú podstatu udalostí (stresorov); rozoznávať medzi potrebou a túžbou; oddeliť osobný neúspech od neúspechu pri vykonávaní úlohy; identifikovať situáciu a zvoliť metódu zvládania (zvládanie zamerané na problém verus zvládanie zamerané na emócie).

Greenberg (2008) ďalej spomína použitie relaxačných techník ako prevenciu pred vážnymi chorobami zo stresu, zničenými vzťahmi a pred vytvorením návyku na alkohol a drogy. Spomína aj dôležitosť fyzickej aktivity ako dôležitý element pre odbúravanie stresu.

Schopnosť adaptovať sa na široké spektrum vonkajších životných podmienok a stresorov je charakteristikou všetkých živých organizmov. Čím je organizmus na vyššom evolučnom stupni, tým väčším repertoárom adaptačných mechanizmov disponuje. Z evolučného hľadiska sú najvyššie postavené sociálne reakcie, prostredníctvom ktorých jedinec alebo skupina modifikujú svoje vonkajšie prostredie, svoje zvyky, alebo oboje za účelom dosiahnuť životné podmienky, ktoré sú najvhodnejšie pre ich potreby. Na základe vysoko vyvinutého nervového systému a intelektu môže človek využívať zvyčajne niekoľko alternatívnych adaptačných mechanizmov.

Podľa Paulíka (2010) adaptácia umožňuje organizmu vytvoriť novú rovnováhu aj keď naň pôsobí stresor, ktorý túto rovnováhu narušuje. Prostriedky použité na dosiahnutie tejto rovnováhy sa označujú ako vyrovnávacie stratégie (coping strategies) alebo vyrovnávacie adaptačné mechanizmy. Adaptačné mechanizmy sú behaviorálne a emočné reakcie, využívané na zvládanie ohrozenia fyziologických a psychologických aspektov homeostázy. Predpokladá sa, že to, ako jedinec zvláda stresové situácie závisí od toho, ako tieto situácie vníma a interpretuje. Fyziologická rezerva, čas, genetická výbava, vek, zdravotný stav, cyklus spánok-bdenie, vnútorná odolnosť a psychosociálne faktory ovplyvňujú to, ako jedinec stresor posudzuje a tiež aký mechanizmus na zvládnutie použije v rámci adaptácie na pôsobiacu situáciu (Mravec 2011).

Riešenie mnohotvárných úloh, požiadaviek, potrieb a výziev v podnikateľskej činnosti, prostredí si vyžaduje vyváženého manažéra v akcentom na bio-psycho-sociálne equilibrium. Kde spôsob akým človek žije, jeho životný štýl, môže významným spôsobom ovplyvniť ako bude zvládať každodenné výzvy, ako propozície, prekuzora zvyšovania, efektívneho uplatňovania kompetencií vo vlastnom i profesnom živote a to konkrétne v troch rovinách.

1. vo vlastnom živote,
2. v interakcii s nižšie postavenými (manažér vs. zamestnanec),
3. v interakcii podpory požiadaviek a potrieb hosťa, klienta, jednotlivca, skupiny v podnikateľskom prostredí (Pullmannová Švedová, Uher 2011).

4.1 Návrh zmien v životnom štýle jedinca

Životný štýl charakterizuje osobitý spôsob správania sa individua. S trvalými zvláštnosťami konaniami, spôsobmi, zvykmi, sklonmi. V životnom štýle ide o individuálny súhrn postojov, hodnôt a zručností odrážajúcich sa v činnosti jedinca. Zahŕňa sieť medziľudských vzťahov, výživu, telesnú aktivitu, manažment stresu. Je ovplyvnený faktormi ako genetické predispozície, vek, pohlavie, životný cyklus, vzdelanie, rodinný stav, profesia a profesionálna dráha, hodnotová orientácia, environment atď. Zdravý spôsob života je dynamická kategória charakterizujúca súbor

prejavov, spájajúca faktory, ktoré môžu vo vzťahu k zdraviu pôsobiť jednak ako rizikové - zvyšujú riziko určitého ochorenia a jednak ako ochranné - znižujú pravdepodobnosť vzniku určitého ochorenia, chránia pred ochorením, zvyšujú odolnosť organizmu.

Zdravý životný štýl je tak charakterizovaný vyváženosťou fyzickej, mentálnej a psychickej záťaže. Zdravý životný štýl má pozitívnu pro-zdravotnú dimenziu a je predpokladom zodpovedajúcej kvality života. Vlastný životný štýl nás ovplyvňuje viac ako si myslíme. Vytvorenie trvalých a komplexných zmien v životnom štýle špecificky v nutričných návykoch, telesnej zdatnosti, zvládání stresu i psycho-sociálnej roviny môžu viesť k významnej alternácii zdravia t.z. stavu dynamickej funkčnej rovnováhy (Uher 2015).

Medzi základné piliere životného štýlu môžeme zaradiť:

- Pohybovú aktivitu
- Nutričné návyky
- Mentálne nastavenie
- Sociálny kontext
- Spánok

Každý tento komponent je postupne meniť a až dlhodobým pôsobením nastanú pozitívne zmeny u jedinca aj v procese zvládania stresových situácií.

Ako uvádza Showkat a Jahan (2013) samotné športovanie má pozitívny vplyv na zníženie stresu – napätia u jedinca, zároveň pomáha zlepšiť fyzickú a psychickú pohodu. Šport je prejavom kvality života, ale aj prostriedkom k jeho zvyšovaniu. Šport patrí medzi populárne antistresové činitele pre svoje antidepresívne, antistresové a euforizačné účinky. V súvislosti s týmito účinkami charakterizujeme športovo-rekreačné aktivity, pri ktorých sa uvoľňujeme nahromadený stres, a to hlavne pri vytrvalostných športoch. Počas pohybovej aktivity sa nám do krvi uvoľňujú tzv. endorfíny (hormón šťastia), ktoré navodzujú už spomínaný antidepresívne, antistresový a euforizačný účinok. Znižuje sa množstvo stresových hormónov, zvyšuje citlivosť inzulínu (znižuje riziko diabetes), spotrebáva glukóza a cholesterol, ktoré sa pri strese uvoľňujú. Okrem iného tiež posilňujeme svoju svalovú aj kostrovú sústavu, posilňujeme imunitu a zvyšujeme vytrvalosť. Pre ideálnu adaptáciu srdca, krvného obehu a organizmu by sme mali cvičiť aspoň dvakrát týždenne tridsať až šesťdesiat minút. Pri preťažení organizmu môže dôjsť ku kontraproduktívnym účinkom. Fyzické pozitívum z vykonania športovej aktivity sa premostí do psychickej pohody.

4.2 Športovo – rekreačné aktivity pre manažérov

V nasledujúcom prehľade uvádzame príklady športovo – rekreačným aktivít, ktoré sa môžu stať vhodným doplnkom odbúravania stresu v živote manažéra. Všetkým zdravým dospelým jedincom vo veku 18 – 65 rokov života sa odporúčajú aeróbne telesné aktivity miernej intenzity po dobu minimálne 30 min denne 5-krát v týždni. Alternatívou sú aeróbne telesné aktivity vyššej intenzity po dobu minimálne 20 min. denne 3-krát v týždni, možná je i kombinácia oboch aktivít. Okrem týchto aktivít každý dospelý človek by mal vykonávať činnosti, ktoré zachovávajú alebo zvyšujú svalovú silu a vytrvalosť minimálne dva dni v týždni dvoch alebo viacerých sériách, po 8 - 10 cvičení na hlavných svalových skupinách dva až tri-krát (WHO 2010).

Cieľom športovo-rekreačných aktivít je:

- ♦ Zlepšiť fyzickú a psychickú zdatnosť, t.j. zvýšiť úroveň činnosti ľudských orgánov a psychických funkcií;
- ♦ Dosiahnuť kvalitatívne vyššiu úroveň zdravia – aktívne zdravie;
- ♦ Zlepšiť adaptačnú schopnosť, t.j. zvýšiť odolnosť voči záťaži a voči náročným až krízovým životným situáciám, najmä voči stresu a pracovnej záťaži
- ♦ Zvýšiť kvalitu života.

Pre realizáciu vybraných športovo-rekreačných aktivít si jedinec vyberá prostredie, druh, zdroj procesu, výchovné a socializačné efekty ako aj čas na kompenzáciu pracovných povinností. V tabuľke 5 uvádzame najrozšírenejšie športovo-rekreačné aktivity a ich pôsobenie na organizmus človeka.

Tabuľka 2: Prehľad najrozšírenejších športovo-rekreačných aktivít

Aktivita	Pôsobenie + alternatívy
Chôdza (walking)	<i>Najprírodzenejšia lokomócia</i> Soft – walking, woging, power – walking, body – walking, nordic – walking, aqua – walking
Plávanie	<i>Relaxácia + všestrannosť</i> Aqua – aerobic, potápanie
Jazda na bicykli	<i>Spojitosť pohybovej aktivity s pobytom v prírode</i> Horská cyklistika, mestská, cyklistika, trekking, endurobike, freeride
Rekreačný beh (jogging)	<i>Pre všetky vekové kategórie, zlepšenie funkčnosti organizmu</i> Vytvalostný beh, beh so zdravotným zameraním, beh v teréne
Jazda na kolieskových korčuľiach	<i>Nová aktivita, forma aeróbného tréningu</i> Rekreačná jazda, fitness jazda, agresívna jazda
Zjazdové lyžovanie	<i>Spojitosť pohybovej aktivity s pobytom v prírode</i> Rozvoj koordinačných schopností
Bežecké lyžovanie	<i>Spojitosť pohybovej aktivity s pobytom v prírode</i> Rozvoj koordinačných schopností a aeróbnej zdatnosti
Fitness centrum	<i>Spojitosť pohybovej aktivity s pobytom v prírode</i> Rozvoj pohybových schopností
Oudoor-lanové centrum	<i>Spojitosť pohybovej aktivity, adrenalínu v exteriéri</i> Rozvoj koordinačných schopností, silových schopností, zdokonaľovanie morálno-vôľových vlastostí

Zdroj: vlastné spracovanie

Trendom súčasnosti je sledovanie telesnej hmotnosti, ktorý je dôležitým výpovedným parametrom nášho zdravia. No k optimálnemu stanoveniu telesnej hmotnosti, jej vplyvu na celkové zdravie je nutné determinovať vlastnú telesnú hmotnosť, telesnú výšku, zloženie ľudského tela, pohybové aktivity, vek, pohlavie, stravovanie a iné.

Celosvetovo platným meradlom pre stanovenie telesnej hmotnosti je použitie Queteletovho Indexu telesnej hmotnosti (Body Mass Index – BMI). Služi ako ukazovateľ prognóz i väčšiny rizík a komplikácií zvýšenej a neadekvátnej telesnej hmotnosti. Pre jeho výpočet nám postačujú dva údaje: telesná výška a telesná hmotnosť jedinca. $BMI = (\text{hmotnosť v kg}) / (\text{výška v m})^2$ Vypočítaná hodnota BMI u daného jedinca sa porovnáva s tabuľkovými hodnotami a na základe tejto hodnoty sa určuje pásmo (podváha, normálna váha, nadhmotnosť a obezita), v ktorom sa jedinec nachádza, u žien sú ale tieto hodnoty BMI zásluhou mierne odlišnej stavby tela poľ bodu nižšie ako u mužov (WHO 2010).

ZÁVER

Stresom indukovaná morbidita, mortalita je alarmujúca. Emočný stres zaraďujeme medzi jeden zo šiestich hlavných kontribučných faktorov úmrtnosti v ekonomicky rozvinutom svete. Zvýšená hladina stresových hormónov interferuje z učením, pamäťou, znižuje imunitnú odozvu, kardiovaskulárne funkcie, spúšťa kaskádu negatívnych zmien, ktoré ultimátne alternujú homeostázu vnútorného prostredia organizmu jedinca. Medzi jeden z veľmi významných kontribučných faktorov, ktoré sa podieľajú na redukcii, eliminácii stresu zaraďujeme pohybovú aktivitu v jej rôznych formách (štruktúrovaná, neštruktúrovaná). Podľa niektorých autorov vekové kategórie (18-33, 34-47, 48-66) preukazujú najvyššiu nežiaducu hladinu stresu, kde vo veku 36 rokov priemerný jedinec prežíva stres najviac.

Technologické, ekonomické výzvy neustále tlačia na zmenu životného štýlu. Od manažera sa očakáva, vyžaduje vysoká flexibilita a adaptabilita na nové podnety, úlohy, ciele a perspektívy. Súčasná spoločnosť upúšťa od konceptu životného zamestnania v jednej oblasti. Mení sa kompozícia rodiny, zárobková štruktúra rodiny z jedného na dvoch zárobkovo činných. Z hľadiska psychického nastavenia pracovné a mimo pracovné prostredie. Vytvára sa enormný tlak na riadiacich pracovníkov.

V našej práci sme sa zamerali na niektoré fakty z oblasti stresu a jeho pôsobenie na výkonnosť manažera. Práca ponúka tiež niekoľko teoretických východísk pre odbúravanie stresu v práci manažera pomocou aplikácia vybraných športovo-rekreačných aktivít.

Zoznam bibliografických odkazov

- Atkinson, Rita L. et al. 2003. *Psychologie*, Praha: Portál s.r.o. ISBN 80-7178640-3 3.
- Craig, Cora, L., 2003. "International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity." In *Medicine & Science in Sports & Exercise* 35(8):1381-95. DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Dědina Jiří and Jiří Odcházel. 2007. *Management a moderní organizování firmy*, Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2149-1.
- Gallo, Peter, Gallo, Peter, Dobrovič, Ján, and Šenková, Anna. 2018. *Manažment v turizme*. Stolowa Wola : Wydawnictwo Sztafeta. 163. s. ISBN 978-83-63767-27-3.
- Greenberg S. Jerrold. 2008. *Comprehensive Stress Management*, New York: McGraw-Hill Companies Inc. ISBN 978-0-07-352962-2.
- Jůva, Vladimír. 2004. *Aplikované sociální vědy v přípravě učitelů*. Paido.
- Liba, Jozef. 2010. *Výchova k zdraviu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2010, 259 s. ISBN 978-80-555-0070-6
- Křivohlavý, Jaro. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Küchelová, Zuzana. 2016. *Pohybová aktivita vysokoškoláček s diferencovanou telesnou hmotnosťou vo vzťahu k životnému štýlu a životnej spokojnosti*. Dizertačná práca. UK Bratislava. 2016.
- Mayerová, M. 1997. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- Melgoda, Julian. 1998. *Zvládni svoj stres!* Advent Orion, 192 s. ISBN: 80-88719-81-X.
- Mravec B. 2011. *Stres a adaptácia*. SAP, Bratislava. 332 s. ISBN 978-80-8095-067-5
- Pauknerova, Daniela a kol. 2006. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Grada, 254 s. ISBN 8024717069.
- Paulík, K. 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Pitra, Zbyňek. 2008. *Podnikový management*. Praha: ASPI. *Vzdělávání účetních v ČR (Institut svazu účetních)*. ISBN 978-80-7357-372-0.
- Pullmannová Švedová, Milena. Uher, Ivan. 2011. *Motivation and its application in a framework of wellbeing* In *Optimalizácia zaťaženia v telesnej výchove a športe*. ISBN 978-80-227-3499-8. - S. 79-83.
- Řepka, Emil., Man, František., and Hošek, Václav. 2007. "The Sport Anxiety Scale (SAS) Czech Form." In *Acta Universitatis Carolinae Gymnica – Kinantropologica*, 29 (2), 25 – 45.
- Richter, Peter., and Hacker, Winfried. 1998. *Belastung und Beanspruchung. Stress, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben*. München: Asanger.
- Selye, Hans. 1966. *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
- Showkat, S., and Jahan, N.F. 2013. "Stress Management Practices in selected IT companies in Bangalore." In *Asia Pacific Journal of Management & Entrepreneurship Research*, 2 (3), 106-116.
- Schaper, Niclas. 2011. *Wirkungen der Arbeit*. In F.W. Nerdinger, G. Blickle & N. Schaper (Eds.), *Arbeits- und Organisationspsychologie*. 475-496. Heidelberg: Springer.
- Svoboda, Milan. 2003. *Vnitřní svoboda*. I. vyd. Santal. 142 s. ISBN: 80-85965-35-6.
- Šambronská, Kristína, and Matúšiková, Daniela. 2019. *Stress and its impact in the form of burnout on women working in tourism sphere*. *Praca nieopłacona, opłacona, emigracja zagraniczna. Dylematy rynku pracy w Polsce, Ukrainie i Słowacji*. 109-130. ISBN: 978-83-8102-296-5.
- Šnýdrová, Ivana. 2006. *Manažerka a stres*. 1. vydanie. Praha: Grada Publishing, a.s., 176 s. ISBN 80-247-1272-5
- Švedová, Milena., Benková, Eva., Dzuruv Vargová, Tünde and. Ivan Uher. 2018. *Managing the quality of life by identifying health aspects*. In *Management 2018 management and the world in motion, challenges, opportunities and threats*. Prešov. Bookman. S. 707-712. ISBN 978-80-8165-300-1.
- Uher, Ivan. 2015. *Determinanty kvality života seniorov*. UPJŠ v Košiciach Ústav telesnej výchovy a športu, 2015. 134s. ISBN 978-80-8152-136-2.
- Uher, Ivan et al. 2020. *Allopathic and naturopathic medicine and their objective consideration of congruent pursuit* In *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. ISSN 1741-427X.
- Zuckerman, Marvin. 1994. *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.
- Zusková, Klaudia. a kol. 2015. *Nadhmotnosť a obezita u vysokoškolákov*. Košice UPJŠ. 170 s.
- WHO 2010. <https://www.who.int/whosis/whostat/2010/en/>